

મુવાનિશી બાળકામી

ઉપાચાર

લખનાર:-

વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઠિયાર,

કે. સલગાદેવી, મુંબઈ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર:-

બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,

કે. રીચીરોડ, અમદાવાદ.

—૦૦:૦૦—

પ્રથમોદ્ગતિ.

પ્રત ૧૩૦૦.

સંવત ૧૯૭૪.

સને ૧૯૧૮.

શ્રી "સત્યનારાયણ" ગ્રીન્ડીંગ પ્રેસમાં પટેલ મોતીલાલ
કાળીદાસે છપ્યું. કે. પાનાભાઈની વાણીમાં—અમદાવાદ.

દિમત રૂપિયો દોઠ.

આ પુસ્તક મળવાનું ઠેકાણું:-

વૈદ અમૃતલાલ સુંદરજી પઢિયાર,

ઠે. હાથી બીહીંગ, કાલગાદેવી રોડ, મુંબઈ.

બુકસેલર ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,

ઠે. રીચીરોડ, અમદાવાદ.

તથા બીજા જાણીતા બુકસેલરોને ત્યાંથી પણ મળી શકશે.

અર્પણ પત્રિકા.

મારી સ્વર્ગવાસી સૌ. બહાલી બહેન ગુલાબબાઈ !

બહેન ! તારું હૃદય ખીલતા ગુલાબના જેવું સુંદર, નાજુક અને મુગંધીવાળું હતું; તારો આત્મા ઉજળતો હતો; તને જ્ઞાનની જૂખ લાગેલી હતી; તારા સવાલો મને ઉંડાણમાં લઈ જતા હતા અને તે સમજાવવા માટે મારે વિચારોની તૈયારી રાખવી પડતી; તેમજ તારે ક્ષીધે જ્ઞાનના ઘણા વિષયોમાં હું તાજો રહી શકતો હતો. બહેન, તું મારા ઉંચ હેતુઓ તથા મારું હૃદય સમજી શકતી હતી, અને મારી ભૂલો સામે જોતી નહિં પણ મારા ગુણો સામે જ જોતી હતી. લાંબા વખતનો દરરોજનો મંદવાડ તથા આંખોની સખ્ત વેદના છતાં પણ એ દુઃખ ધીરજથી ખમી એ દુઃખની વચ્ચે પણ તું જ્ઞાનના ને ભક્તિના આનંદો ભોગવતી હતી.

બહેન, માતાના ડહાપણનો અને પિતાની ભલામનો તને વારસો મળેલો હતો. તારા પતિ ઉપર તારો અપૂર્વ પ્રેમ હતો તથા તારા અદ્ભુત શક્તિવાળા નાના પુત્ર માટે તને બહુજ માન હતું. વીસ વરસની જર જુવાન ઉંમર છતાં તારા મંદવાડ વખતે તે સંસારના મોહના વિષયોમાંથી ચિત્ત તદ્દન કાઢી નાંખ્યું હતું, અને અંતરમાંથી સાચી સંપાત્રીની બની ગઈ હતી.

બહાલી બહેન, જર જુવાનીમાં આવી પડેલા તારા લાંબા મંદવાડે “સ્ત્રીઓની જુવાની જળવવાના ઉપાયો” નું બીજ મારા મનમાં રોપ્યું હતું, તેથી “જુવાની જળવવાના ઉપાયો” નામે આ મારા ખાસ સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકમાં તારું નામ જળવાઈ રહે તો અને સતોષ થાય તે સારું તથા તારા આ બધા ગુણો આપણા દેશની ઘણી બહેનો જાણે તો તેમાંથી કાંઈકને પણ કાંઈક ફાયદો થાય એવી શુભેચ્છાથી મારા અંતરની ઉંડી લાગણીથી આ પુસ્તક હું તને અર્પણ કરું છું.

ચોરવાડ (કાઠિયાવાડ)

તારીખ ૭-૬-૧૯૧૭.

તારો બહાલો બાઈ

અમૃતલાલ સુંદરજી.

પ્રસ્તાવના.

આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તનદુસ્તી દ્વારના વખતમા બહુજ નબળો પડતી જાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. ત્યાં માક પાસક વરસની ઉંમરની વૃદ્ધ ડોલીઓને લેઈએ અને તેમની માથે ચાલીમ પીમ્તા લીસ વસની પુખ્ત ઉમરની તેમની ડાકડીઓને લેઈએ, તથા એ બાકીઓની માથે સીમ નમ્મની ઉમરની તેમની જુવાન છોકરીઓને લેઈએ અને ત્રીજી એ જુવાન ડાકડીઓના મ ચાગ વખતમા મેઘના જેવા ફીકા થય ન વેતીયા છોકરાઓના જઈએ ત્યારે આપણી સ્ત્રીઓની તનદુસ્તી ટેટીયરી મગની જાય. એ અને તેઓના કદ ટેટયા બના ન્દાના થતા જાય છે, તેના આપણને ખા ખ્યાન આવી જાય છે.

નૈદરના મના લાખા અને ખેળા અનુભવને લીધે હુ હિમ તથી કહી શકું કે મકક પોણોમો ડંતા નધા સ્ત્રીઓ પ્રદરના, મ્કતુઆનના, ગભાજયના ને અદર્શના રોગનાળી હાય છે, એટલુજ નહિ પણ દુસાલ ને ફરેજ એના રોગો તથા હિસ્ટીરીયા અને ક્ષય જેવા છુલછુ રોગો વધતાજ જાય છે, અને જે એમને એમ રોગો વધના આનુજ નરે તો આગળ જતા આપણા દેશની સ્ત્રીઓના શુ દાન થાય ? એ મહુ વિચારના જેવો સવાલ છે.

વગી આ વાત પણ ધ્યાનમા રાખના જેની છે કે હાલના વખતમા દુસાલ કમુનાનડના કેસ વધતા જાય છે, અને જુવાન સ્ત્રીઓની સુનાનડમા થતા મરણની મખ્યા પણ બહુજ વધતી જાય છે આવી બાબતના મત્તાવાર આકાશ રાખનાની આપણા દેશમા રીત નથી, એટલે એ બાબતના ખરા આકાશો આપણને મળી રોકે એમ નથી, પણ દી કાઈ અનુભવી માણસ પોતાની નાતના કે પોતાના ગામના એ બાગના ખગ આકાશો આપણને બતાવે તો આપણને અજાયબી લાગ્યા નતા અને ત્રાસ થયા નિના મ્દે નહિ.

જેના ત્રીમ નમમા કમુનાનડના અને સુનાવડમા થતા સ્ત્રીઓના મરણના કેસ એટલા બધા નધી ગયા છે કે જે દમણાધીજ સ્ત્રીઓની જુવાની જળનનાના ઉપાયા નહિ લઈએ તો એ લયકર ખનમી બહુ ભારે પડી જશે, એમા કંઈ ગદ નથી, માટે સ્ત્રીઓની જુવાની જળનાએની ન્દે એના માદા, રહેના, સાચા ને અનુભવી ઉપાયો બતાવનાની હને જરૂર છે તે માટે એ બધી વાતો ધ્યાનમા રાખીને આ પુસ્તક નખનામા આવ્યું છે.

વધારે પડતી કમુવાવડ થવાનું અને સુવાવડમાં વધતાં જતાં શ્રીઓનાં મરણનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે, શ્રીઓની નજીક તનદુસ્તી, શ્રીઓનાં પચીસ વરસમાં અરથો પુટ ગેમ થતાં કદ, અને અહાર-રેહારમાં અતિપણું કે ઓછાપણું એજ છે. એ બધી બાબતો શ્રીઓની રીત પ્રમાણે, શ્રીઓની ભાષામાં, શ્રીઓના અનુભવી દર્શનાથી સમજાવવી, એ તેઓને રોગથી બચાવવાની ને તેઓની જીવાની નજીવવાની કુચી છે.

આ જગતમાં સૌને જીવાની ગમે છે; કારણ કે આત્મા કાંઈ દેવસ બાળક કે ધરડા થતો નથી, તે તો સદાય જેવો છે તેવોને યોજ રહે છે; એટલુંજ નહિ પણ પ્રભુ પોતે પણ બાળક કે ધરડા હતા નથી પણ સદાય જેવા છે તેવાજ રહે છે, અને સ્વર્ગમાં રહેનારા દેવો પણ ધરડા થતા નથી તથા પ્રભુની હજુરમાં રહેનારા મુક્ત મહાત્માઓ પણ ધરડા થતા નથી. કારણ કે ઘડપણમાં નિર્મળતા છે, ઘડપણમાં રોગ છે, ઘડપણમાં શક્તિઓનો ક્ષય થાય કે, અને ઘડપણ મોતના મોદામાં લઈ જાય છે, માટે કાંઈને ઘડપણ ગમતું નથી, અને તેમાં પણ કવખતનું ઘડપણ એ તો ઘણુંજ ખરાબ છે. કુદરતના નિયમ પ્રમાણે અવરથાએ ઘડપણ આવે એ જીવી શકતો છે, અને જીવાનીમાંજ ઘડપણ આવી જાય એ જીવી શકતો નથી, અને તેમ છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે, હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં લાખો શ્રીઓને ભર જીવાનીમાંજ અર્ધું ઘડપણ આવી જાય છે. એવી સ્થિતિમાંથી તેઓને બચાવવાની જરૂર છે, કારણ કે શ્રીઓની તનદુસ્તી ઉપર બધિધ્યની પ્રજ્ઞના શરીરના બધારણનો આધાર છે, માટે શ્રીઓની તનદુસ્તી ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું થોડુંજ છે.

કેટલાક સારા સારા માણસો પણ “શ્રીઓની જીવાની નજીવવાના ઉપાયો” એ શબ્દોનો ખોટો, અધુરો અગર એક તરફી ગર્વ કરે છે; પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, સાત દિવસો સોજવા સાફજ કાંઈ જીવાની નજીવી રાખવાની નથી, પણ જીવાનીમાં કુદરતીગળ છે, જીવાનીમાં કર્તવ્ય જાગરવાની રાકતી છે, જીવાનીમાં હૃદયના ઉત્તમ ભાવોને ખીલવાનો જોસ છે, જીવાનીમાં સારી મંત્રિ ઉત્પન્ન થાય છે, જીવાની સ્વભાવિક રીતેજ સૌને ગમે છે, જીવાનીનાં મહાત્માઓ મદિમ્ન ગાય છે, જીવાનીને જગતનું વૈદકશાસ્ત્ર વખાણે છે, અને જીવાની સ્વર્ગના દેવાઓને પણ પ્રિય છે; એટલુંજ નહિ પણ જીવાની લંબાવવા ઉપર હુંદગી લંબાવવાનો આધાર છે, તથા પ્રજ્ઞના શરીરજગ અને મનોજગ ઉપર દેશની ઉન્ન

તિનો આધાર છે, અને એ બંને જાતના બળનો આધાર જુનાની ટકાવી રાખના ઉપર છે માટે યાદ નખતો કે જુનાનીને ટકાવી રાખવી એ કાંઈ ન્હાની મુની વાત નથી, પણ એ દરેક માણુમની પવિત્ર દ્રશ્ય છે, અને તે મોટામાં મોટી દ્રશ્ય છે આરો અત્યાંત રક્ષણ સારણ તથા લાગા નળ સુધી જુનાની જાળવના સારણ જગતની અનેક કળાઓ છે, એ માટેજ બધી જાતના ધધા રોજગારો છે, અને જીદગી લગાવવા માટેજ એ જાતના નાઓ છે આમ હોવાથી સ્ત્રીઓની જુનાની જાળવનાના ઉપાયો બનાવના એ બહુજ મુદ્દર ને બહુજ ઉત્તમ કામ છે, કાન્ણ કે સ્ત્રીઓ એ જગતની માતા છે, સ્ત્રીઓ એ શક્તિ છે, અને સ્ત્રીઓ એ જગતનું મૂળ છે એટલે મૂળમાં પાણી ગેરુ હોય તો ને ગળ પાદશને પહોચી જાય છે અને મૂળ સારા હોય તે ઝાડના પુન ફળ પણ માગ હોય છે.

સ્ત્રીઓની જુનાની જાળવનાની વાતને આપણા દેશના સારા સારા માણસો પણ ન્હાની સમજે છે, અને એમાં તેઓને શન્મ નાગી જાય છે, તેથી એ સખધી આપણા દેશમાં અવતર પુસ્તકો નથી, પણ યુરોપ, અમેરીકા વગેરે મુઢગેના મુકામા સ્ત્રીઓની જુનાની જાળવના ઉપર તથા સ્ત્રીઓની ખુમસુતી વધાગના ઉપર બહુજ ભાર મુકનામાં આવે છે, તેથી ત્યાં એ બામતના હજના પુસ્તકો છે, અને તેમાં ઘણાએ કુદન્તી ઉપચાગે, વાપીએ દનાઓ, ઘણીએ કસરતો તથા ઘણી જાતની ટાપગીપ બતાવેની હોય છે એ બહુજ આપણા દેશના લેખિને અનુજ ધાય તેમ નથી પણ તેમાંથી રહેવી ને અગલની બામતોનું સાહિત્ય આપણી ભાષામાં ઉતરે તો એ બહુ ખુશી થવા જોગ છે

કઇ કઇ સ્ત્રીઓએ કેના કેના ઉપાયોથી પોતાની જુનાની જાળવી રાખી એ બાજત આ પુસ્તકમાં જણાવેની છે, અને તેમાં બહુએ ઉપાયો જણાવેના છે તેમાંથી જુદા જુદા પ્રકૃતિની સ્ત્રીઓને જુદા જુદા ઉપાયો ગમી જાય અને તે પાળતા આવડી જાય તેવા છે નીતિને ગાલુમાં રાખીને, ધર્મને નજર સામે રાખીને, વૈદકશાસ્ત્રને અનુસરીને, દેશકાળ સામે જોધને, સ્ત્રીઓની રીતભાત, સ્વભાવ તથા પ્રકૃતિ સમજને અને ગાપણા ઘર સસાગના હાલના સંજોગો જોધને જુનાની જાળવનાના ઉપાયો બતાવેના છે, અને તે પણ માત્ર સિદ્ધતો બતાવનાને ખાતરજ નહિ પણ અનુભવમાં આવી શકે તે રીતે બતાવેના છે

“ જુનાની જાળવનાના ઉપાયો ભાગ બીજાને ” લખાય છે, તેમાં

હ કઈ સ્ત્રીઓની કેવા કેવા કાગજોસર જીવાની બગડી, અને જુવી તે કઈ કઈ જાનની જીલો કરવાથી જીવાનીમાંજ ધરડપણુ આવી યું, તે બાળતો બતાવવામાં આવી છે. એટલે તે પુસ્તક પણ બહુજ પયોગી થઈ પડશે એમ મને ખાત્રી છે.

છેલ્લાં ત્રીસ વરસ થયાં હું જનસ્વભાવનો અભ્યાસ કરું છું, અને તેમાં પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવનો, રીતભાતનો, આચારવિચારનો, અને તેઓની જીંદગી ગાળવાની ટેવોનો ખાસ અભ્યાસ કરું છું; એટલે શ્વરકૃપાથી સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિનાં ઘણાં રહસ્યો મ્હારી નજર આગળ યાં કરે છે, અને મ્હારા હૃદયમાં રમ્યા કરે છે, તે મ્હારા પાંખા ને ઉડા અભ્યાસનાં ફળો આવી જાતનાં સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકો તૈયાર હું જગતની સેવામાં મુકવા ઇચ્છું છું, અને એવી તક જલદી જો એમ પ્રાર્થના કરું છું.

છેવટ એજ કે મ્હારી સંપૂર્ણ ખાત્રી છે કે જે સ્ત્રીઓ જીવાની જળવવાના આ ઉપાયોનું મનન કરશે અને પોતાથી બની શકે તે માણે એ નિયમો પાળવાની કાશીશ કરશે તો તેની થોડી ઘણી પણ તનદુસ્તી સુધર્યા વિના રહેશે નહિ. મ્હારી જ્ઞેનોની તનદુસ્તી કુધરે ને થોડાંક વધારે વરસો સુધી તેઓની જીવાની જળવાયેલી હો એ કરતાં વધારે આનંદ બીજો કયો ? અને મ્હારી મહેનતનું જે કરતાં વધારે સાફ રોકડીયું ફળ બીજું કયું ? કારણ કે સદ્ગુણો માટે ત્યારેજ જીવાની જળવી શકાય છે અને સદ્ગુણોને ખીલવવા એ કાંઈ ન્હાની સુની વાત નથી; માટે એવાં ફળ મળે એજ મ્હારી મહેનતનો પૂરતો બહોલો છે, એમ હું માનું છું. આ પુસ્તકથી ઘણી જ્ઞેનોને એ લાભ મળશેજ, એમ મ્હારી ખાત્રી છે, અને એ મ્હને મહુ મ્હોટો સતોષ છે.

સસ્તા સાહિત્ય તરફનું સસ્તી કિંમતે લાગવત છપાવવાનું મોટું મર્યાદા કામ જેણે ફતેહમંદીથી પાર પાડ્યું હતું તે અમદાવાદના મણીતા છુક્સેવર અવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલે આ પુસ્તક છપાવવાની યોગ્યતા કરેલી છે, માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

લડાઇને લીધે કાગળો વગેરેની અતીશય મોંઘવારીના વખતમાં આવું કિંમતી, મોટું અને મુંઢર પુસ્તક દોઢ રૂપિયાની સસ્તી કિંમતે મ્હાર પાડી શકાયું છે એથી મને ખૂબસૂર થાય છે, અને આશા રાખું છું કે વાંચનાર ભાઈ જ્ઞેનો જેમ બને તેમ તેના વધારેમાં વધારે લાભ લેવાની મહેરબાની કરશેજ.

ચોરવાડ
કાઠિયાવાડ. } વૈદ અમૃતલાલ મુંદરજી પઠીયાર.
૧૧. ૨૦-૪-૧૭

જાહેર ખબર.

ભાવ પ્રકાશ. } વૈદકનો અપૂર્વ ગ્રંથ. મૂળ શ્લોક સાથે
} ગુજરાતી દીકરાઓ, જે ભાગમાં બાંધેલો
છે. વૈદ્યોને તેમજ દરેક ગૃહસ્થને પાસે રાખવા યોગ્ય છે. કીમત રૂ. ૬)
પોસ્ટ ખર્ચ રૂ. વાદ

પંચીકરણ. } સદ્ ગુરૂશ્રી રામબાવાકૃત પંચીકરણ પુષ્કળ
} દષ્ટાંતો, સિદ્ધાંતો દીકા અને વિવેચન સહિત
છાપેલું છે. વેદાંતજ્ઞાનનો એના જેવો ઉત્તમ ગ્રંથ બીજો એક નથી.
કીમત રૂ. ૧)

પ્રીતમનીવાણી. } ભક્તિ જ્ઞાન ને વૈરાગ્યના ૩૦૦ ઉપરાંત
} પદોનો સંગ્રહ છે. કીમત માત્ર પાંચ
આના છે.

ભજન રતનાકર. } એમાં ધણાં અસરકારક ૬૨૫ ભજનો
} નો સંગ્રહ છે. કીમત માત્ર દશ આના છે.

પૌરાણ કર્મ દીપિકા. } પુરાણોકત કર્મ કાંડનો આ
} ઉત્તમ ગ્રંથ છે. એને બૃહત્
ક્રિષ્ણભાષ્ય સંગ્રહ પણ કહે છે; એમાં સવિસ્તર મદશાન્તિ, વાગ્દાન,
વિવાહસરકાર, વાસ્તુ વિગેરે શાંતિઓ, લઘુરૂદ્રમયોગ, નવે ગ્રંથોના, જપની
વિધિ, મૃત્યુંજય જપવિધિ, શીવગોડશેષચાર પૂજા, ઉદ્યાપનો ગંગા-
પૂજન, કાશી, દારકા, ગોદાવરી અને ત્ર્યંબકની નામાવળીઓ, દશા,
દ્વાદશાહ, ત્રયોદશા, માસિક અને સાંવત્સરિક આદનીવિધિ વગેરે ધણા
વિષયો આપેલા છે. કીમત એક રૂપીઆ.

વાઙ્મોહ જ્યોતિષ સારસંગ્રહ

ગ્રહગોચર સહિત

જ્યોતિષ વિદ્યાર્થીઓને તથા દરેક માણસને ધણું ઉપયોગી
પુસ્તક છે જ્યોતિષ વિદ્યાનું આ પ્રથમ પુસ્તક છે. પાકુ પકુ કીમત
સાત આના.

રવિકાન્ત. } મુખોદક, રસિક અને ઉત્તમજ્ઞાન આપનારું
} પુસ્તક કા. રૂપીઆ બે.

શુકસેલર, ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,
રીઝીરોડ—અમદાવાદ.

સકળ શાસ્ત્ર નિરૂપણ.

એમાં નીચે લખ્યા મુજબ ૧૪ વિષયો વર્ણવેલા છે

- ૧ એકથી ૧૦૦ સુધીના ગ્રન્થોનું વર્ણન ધણુ સરસ આપેલું છે.
- ૨ સંસ્કૃત પ્રાકૃત શબ્દ રત્નાવળી—નામનો કાશ છે.
- ૩ અનેકાર્થ શબ્દ રત્નાવળી—એમાં એક શબ્દના જોડતા અર્થ થતા હોય તે બધા ગણાવેલા છે
- ૪ શૃંગ્દસ્થ ધર્મ—એમાં મસારીઓના શા ગા ધર્મ છે તે વર્ણવેલું છે.
- ૫ શિવલીંગ તથા ચિંતામણી પૂજન તથા ફળ—શીરમાર્ગી-ઓને ખાસ ઉપયોગી છે
- ૬ વૈદક શાસ્ત્ર—એમાં વૈદકીય વિષયો તથા કાળજ્ઞાન વર્ણવેલું છે.
- ૭ સામુદ્રીક શાસ્ત્ર—એમાં સ્ત્રી પુરોના સર્વ અરખવોના ચિન્હો ઉપરથી તેનું શુભાશુભ ફળ બહુ સારી રીતે વર્ણવેલું છે.
- ૮ શાળીહોત્ર એટલે ઘોડાઓની પરીક્ષા—તથા તેનું શુભાશુભફળ.
- ૯ કાવ્ય શાસ્ત્ર—એમાં પીંગળ મગધી મુર્ધ જાતની દવિતાઓનું વર્ણન છે
- ૧૦ સ્વરોદય શાસ્ત્ર—એમાં સંસ્કૃત પ્રાકૃત અનેક ભાષાના અથો ઉપરથી સ્વરોદયનું અચ્છી રીતે વર્ણન કર્યું છે. ચક્ર સૂર્ય નાડી ઉપરથી અનેક જાતના પ્રશ્નોનું ભવિષ્ય કથન કરી શકાય છે
- ૧૧ સંગીત શાસ્ત્ર—એટલે ગાયન વિદ્યા, એમાં સપ્તસુર, આસાપ, તાલ, છ રાગ તથા છત્રીશ રાગણીઓનું વર્ણન કરેલું છે.
- ૧૨ જ્યોતિષ શાસ્ત્ર—એમાં અનેક અથોનું જોડન કરી જ્યોતિષ વિદ્યાનું બહુ સારું વર્ણન કરેલું છે એના વાયવાથી દરેક મનુષ્ય જાતે જોશી બને છે તમામ પ્રકારના મુકુર્તો, દશાઓ, પચાગ ઉપરથી વર્ષનો રાજા મત્રી રિગેરે સારથત્રિકા જાણવાની રીત, વર્ષમાં સુકાળ દુકાળ જાણવાની રીત, રિગેરે ધણી બારીક વાતોનું જ્ઞાન આપેલું છે અર્થાત્ ગ્રામરમા સાગર સમાવેલ છે
- ૧૩ શીલપ શાસ્ત્ર—એમાં રાજવલ્લભ, અપરાજીત, વસ્તુ કૌસ્તુભ, રત્નમાળા વગેરે અનેક અથો ઉપરથી ધમારતો, મેહેલો, વાવો, કુવા, તળાવ વગેરે ચણાવવાના ખાસ મુકુર્તો, ભૂમિશોધન, અષ્ટ આયોનો વિચાર, યોગ્યાયોગ્ય કાષ્ટનો વિચાર, કારભેદ, વાસ્તુ મંમધી તમામ પ્રકારનું વર્ણન વગેરે ઘણી બાબતો વર્ણવેલી છે.
- ૧૪ ચારે યુગના ધર્મની વ્યવસ્થા—એ રીતે ચૌદ વિષયોનો મોટો અથ જેની કીમત પ્રથમ રૂ. ૫૦ હતી તે હાલમાં ફક્ત ૧૧૧ માં મળશે પોષ્ટ ખર્ચ ૩ ના જુદું

ગુકમેનર, ઝવેરભાઈ ઉમેદભાઈ પટેલ,
રીઝીરાડ—અમદાવાદ.

અનુક્રમણિકા.

| વિષય. | પૃ |
|--|----|
| ૧ પતિપ્રેમથી જુનાની જળનાર્દ - ૭ છે. | ૧ |
| ૨ બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જુનાની જળનાર્દ - ૭ છે | ૧ |
| ૩ માત્રી ભક્તિ જુનાનીને જળની ના ૧ છે | ૨ |
| ૪ પદ્માચાર્યના કામો દ્વારા જુનાની જળનાર્દ - ૯ છે | ૪ |
| ૫ ગરીરનો, મનનો અત રાગનો શુ સમય છે એ મમજનાથી જુનાની જળની ગત્રય ૭ | ૬ |
| ૬ મારી રીતે ક્રમને ક્રમથી પણ જુનાની જળ વાર્ધ રહે છે | ૮ |
| ૭ ઉલોગી જુને માળનાથી ૨ મારી જુનાની જળની શકુ છુ | ૯ |
| ૮ મોન્દર્ધ જળનાના ઉપાતો દ્વારા જુનાની જળનાર્દથી રહે છે | ૧૦ |
| ૯ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલનારી જુનાની જળ વાર્ધ રહે છે. | ૧૭ |
| ૧૦ ચોગની ક્રિયાઓ કરનાથી ૯ મારી જુનાની જળની શકુ છુ. | ૨૨ |
| ૧૧ સાદી સાદી ધન્યતા દ્વારાની મદદથી ૯ મારી જુનાની જળની શખી છુ | ૨૬ |
| ૧૨ આત્મિકમગથી જુનાની જળનાર્ધ રહે છે | ૩૩ |



સ્ત્રીઓની જીવવાની

જાળવવાના ઉપાયો.

૧. પતિપ્રેમથી જીવવાની જાળવાઈ રહે છે.

પ્રેમકુંવરબાઈ નામે એક ગહુ સુંદર શેઠાણી હતી, તેની ઉંમર ૪૫ વર્ષની હતી, છતાં પણ તે બાણે ૨૫ વર્ષની ઉંમરની જીવાન બાઈ હોય તેના જેવી જીવાન ને ખુબમુરત દેખાતી હતી. કેઈ માણસ એમ ધારી શકે નહિ કે પ્રેમકુંવરબાઈની ઉંમર ૪૫ વર્ષની હશે. પ્રેમકુંવરબાઈની જીવાની જાળવવાની રીતનો લેહ બાણવા ઘણી સ્ત્રીઓ આતુર હતી. કારણ કે સૌંદર્ય અને જીવાની એ બંને એવી સુંદર ને એવી કિમતી વસ્તુ છે કે તે કોને ન ગમે ? ગોરખ અને મત્સ્યેન્દ્ર જેવા યોગીઓ પણ પોતાની જીવાનીને સદાય જાળવી રાખવા માગે છે, ત્યારે સુંદર નાબુકડી સ્ત્રીઓને જીવાની જાળવવી ગમે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

ઘણી સ્ત્રીઓને પ્રેમકુંવરબાઈની જીવાની જાળવી રાખવાની કળા માટે અદેખાઈ લાગતી હતી, અને તેઓ એમ ઈચ્છતી હતી, કે અમને પણ જીવાની જાળવવાની ચુકિત આવડી જાય તો કેવું સારું ? પણ જીલ ઘણી સ્ત્રીઓ એમ

સમજતી હતી કે, પ્રેમકુંવરને પોતાના શરીર સાથે લેણાદેવી છે તેથી શરીર સાફ રહે છે. કોઈ શ્રીઓ એમ કહેતી હતી કે, એનાં પૂર્વનાં પૂણ્ય છે, તેથી એવું ને એવું રૂપ રહ્યું છે. કોઈ શ્રીઓ એમ કહેતી કે, એણે કાંઈ દવા ખાઈ લીધી છે, તેથી તેને ઘડપણ જણાતું નથી, અને કોઈ શ્રીઓ એમ કહેતી કે, એના શરીરનો બાંધો સારો છે, અને એને લુગડાં ધરણાંની ટાપટીય કરતાં આવડે છે તેથી તે સારી લાગ્યા કરે છે; ખાકી એમાં યુક્તિ તે શું હોય ? જીવનની જાળવવી એ કાંઈ આપણા હાથમાં છે ? એ તો જેમ કર્મમાં લખ્યું હોય તેમ થાય, કે જીવનની મરણ હોય તેમ થાય, પણ આ બધી વાતોથી લલિતાના મનનું સમાધાન થતું નહિ. તેને એમ લાગતું કે, જીવનની જાળવવા માટે કાંઈ યુક્તિઓ છે કે નહિ ? એ સંબંધી મ્હારે પ્રેમકુંવરનાંઈ ને પૂછવું જોઈએ, અને તેનો ખુલાસો જાણવો જોઈએ. પણ એની સાથે મને જોળખાણ નથી માટે તેની જોળખાણ કેમ કરવી એ વિચારમાં હતી, એટલામાં તેની જોળખણી રસિકાએ કહ્યું કે પ્રેમકુંવર શેઠાણી ને ત્યાં કાઠીઆવાડની એક રાણી આવેલાં છે, તે માટે આજે ત્યાં ગરબા ગાવાના છે એ માટે તેણે મને કહ્યું છે કે, તમારી જોળખણીઓને તેણી આવજો. માટે હું લલિતા જોળખે. તમે આવી શકશો ? તમને કવિ ન્હાનાલાલના ન્હાનાન્હાના રાસમાંથી ઘણી સારી ગરબીઓ ગાતાં આવડે છે, અને તમારો અવાજ પણ બહુ મીઠો છે એટલે તમારા મિલાપથી પ્રેમકુંવર શેઠાણી બહુ રાજ થશે અને રાણી સાહેબની પણ જોળખાણ થશે. માટે ત્યાં આવો તો મહેરબાની.

એ સાંભળીને લલિતાએ રાજ થઈને કહ્યું કે, ઓહો ! ઇશ્વરની કૃપા તો જીવો ! પ્રેમકુંવર શેઠાણીને મળવા માટે હું વિચાર કરતી હતી અને કેમ મળવું એ માટે મુંઝાતી હતી, એટલામાં તો તેને ત્યાં જવાનું સામું આમંત્રણ આવ્યું ? ખરેખર પ્રભુ દયાળુ છે, એમ કહીને તેણે કહ્યું કે, લલે બેન, હું ખુશીથી તમારી સાથે આવીશ.

એ પછી રસીકાની સાથે લલિતા પ્રેમકુંવર ખાઈને ત્યાં ગઈ અને ત્યાં ગરબા ગાયા. એ ગરબા રાણી સાહેબને તથા

પ્રેમકુંવર શેઠાણીને બહુ પસંદ પડ્યા, તેથી પ્રેમકુંવર શેઠાણીને અને લલીતાને એ પહેલાજ પ્રસંગથી ઘણી આરી દોસ્તી થઈ ગઈ, એ પછી લલીતાએ પ્રેમકુંવર શેઠાણીને કહ્યું કે, હું તમને ઘણાં વરસ થયાં જોયા કરું છું. દસ વરસ પહેલાં જ્યારે મહારાં લગ્ન થયાં ત્યારે મેં તમને જોયાં હતાં, ત્યારથી તમને હું એવાંને એવાં દેખું છું અને હું તો એ છેલ્લાં દસ વરસમાં અર્ધી ઘરડી થઈ ગઈ છું; એનું કારણ શું ? તમે તમારી જુવાનીને કેમ જાળવી શકો છો ? હું ધારી શકું છું કે તમને ૩૫ વરસ તો થયાંજ હશે, છતાં પણ તમે જાણે મહારાથી નાનાં દેખાતાં હો, તેવાં લાગે છે, અને હું તમારી નજર આગળ દશ વરસ ઉપર ૧૪ વરસની છોકરી હતી, તે આજે અર્ધી ઘરડી જેવી લાગું છું એનું કારણ શું ? ત્યારે પ્રેમકુંવર શેઠાણીએ કહ્યું કે, લલીતા ! મને ૩૫ તો નહિ પણ ૪૫ વર્ષ થયાં છે, અને આવતે અઠવાડીએ ૪૬ મું વરસ ખેસવાનું છે. એ વખતે તું ગરબા ગાવા આવજો ને જમવાનું પણ અહીંજ રાખજો, તારી સોબત મને બહુ ગમે છે. પણ તારા શરીરના બેહાલ જોઈને મને બહુ દીલગીરી લાગે છે. આમ વાત થતી હતી એટલામાં પ્રેમકુંવર શેઠાણીની લત્રીજી વસંતબેને અધીરી બની જઈને વચમાંજ પૂછ્યું કે, હેં દાકી ! પણ તમે જુવાન કેમ રહ્યાં છો એ કુંચી તો બતાવો ? એ કુંચી બતાવશે કે નહિ ? લલીતાજીને એ બહુ મજેનો સવાલ પૂછ્યો છે.

પ્રેમકુંવર શેઠાણીએ કહ્યું, કે દિકરી ! એમાં કાંઈ છુપાવવા જેવું હોય કે ? એવી વાત તો જાને ખાસ ચાહીને કહેવી જોઈએ, આપણા જીવનમાંથી કોઈને કાંઈ લાભ મળતો હોય કે કોઈને કાંઈ શીખવાનું મળતું હોય તો એ કરતાં વધારે સારી વાત બીજી કઈ ? માટે લલે ખુશીથી તમે સૌ એ ખુલાસો સાંભળો.

મહારી જુવાની જાળવાઈ રહી છે તેનું મહોટામાં મહોટું કારણ, અને તેની ટુંકામાં ટુંકી કુંચી પ્રેમ છે, એમ હું માનું છું. મહારે મહોટે મહારાં વખાણ કરવાં એ કાંઈ ઠીક કહેવાય નહિ, પણ જ્યારે તમે મને એ સવાલ પૂછેલો છે, ત્યારે મહારે

ખુદલા દીલે તમને જણાવવું જોઈએ કે, મહાર્ રૂપ જળવાઈ રહ્યું, તેનું કારણ પ્રેમ છે. તું મહારી દિકરી છે, અને લલિતા મહારી પડેનપણી છે, એટલે તેની આગળ વખાણની વાતો જેવું લાગે તેવી વાતો કહેવામાં પણ કાંઈ અડચણ નથી. માટે તમે સમજી લો કે, મહારી જુવાની જળવાઈ રહી છે તેનું કારણ પ્રેમ પ્રેમ ને પ્રેમજ છે. મને મહારા ઘણી ઉપર, મહારાં છોકરાંઓ ઉપર, મહારાં સગાંઓ ઉપર, મહારાં સ્નેહીઓ ઉપર, મહારી જોળખાણ પીછણવાળાઓ ઉપર, અને બીજાં દરેક માણસો તથા પ્રાણીઓ ઉપર એટલો જયો પ્રેમ છે કે, એ પ્રેમનો ઘણી પડેનોને જરો ખ્યાલ પણ આવી શકે નહિ. આવા પ્રેમને લીધેજ મહારી જુવાની જળવાઈ રહી છે, કારણ કે, જોન ! પ્રેમ એટલે શું ? એ તને ખબર છે ? મનેતો એમ લાગે છે કે, પ્રેમ એ સ્વર્ગનું અમૃત છે, પ્રેમ એ પ્રભુના માથા ઉપરનું તાજ છે, પ્રેમ એ દેવોનું જીવન છે, પ્રેમ એ સ્વર્ગનું કેન્દ્ર છે અને પ્રેમ એ એક અજળ જેવો પ્રકાશ છે.

પ્રેમમાં જાડુ છે, પ્રેમમાં રસાયણ છે, પ્રેમમાં પારસમણી છે, અને પ્રેમમાં ખુમારી લાવનારો દ્રાક્ષ રસ છે. આવા અમુલ્ય પ્રેમથી જેનાં હૃદયો ઉમરાતાં હોય તેની જુવાની જળવાએલી રહેલી હોય તેમાં શું કાંઈ નવાઈની વાત છે ?

જોનો, સૂર્ય પ્રેમને લીધે પ્રકાશે છે. ચંદ્ર પ્રેમને લીધેજ શીતળતા આપે છે, સમુદ્ર પ્રેમને લીધેજ ઉછળે છે, અને ઝાડોમાં પ્રેમને લીધે મીઠાં ફળો ઉત્પન્ન થાય છે. આવો અમુલ્ય પ્રેમ આપણી જીંદગીમાં થોડાક નવો રસ રેડે એમાં કાંઈ નવાઈ છે ?

પ્રેમ ! આહા ! પ્રેમ ! એની તે શું વાત કરીએ ? પ્રેમમાં તો સર્વસ્વ છે. આ થોડાંક વરસની જુવાની તે શું હિસાબમાં છે ? પણ અનંતકાળની જુવાની આપે એવું પ્રેમમાં જાળ છે. કારણ કે પ્રેમ એ પ્રભુનું તત્વ છે, અને પ્રેમમાંથીજ આ બધું પ્રજ્ઞાંક ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે પ્રેમ એ અલૌકિક વસ્તુ છે.

પ્રેમ સ્વર્ગ આપી શકે છે, પ્રેમ મોક્ષ આપી શકે છે, અને પ્રેમ પરમાત્માની સાથે તર્કુપ કરી શકે છે. ત્યારે પ્રેમ થોડાક વરસની જુવાની આપે એમાં તે શું મોટી વાત છે કે એમાં શું

નહિ બની શકે એવું છે ?

બેન, જગતનું બધું સૌંદર્ય પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, એ તમે જાણો છો ? યાદ રાખજો કે જગતનું બધું સૌંદર્ય પ્રેમમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે આપણને પ્રેમ થોડુંક સૌંદર્ય આપે એમાં કંઈ નવાઈ નથી, એટલુંજ નહિ પણ નવાઈ તો એજ છે કે, આપણે પ્રેમના અવતારો છતાં આપણી અંદર હજી સુધી બહુજ થોડું સૌંદર્ય છે, એજ અજાયબી છે, અને એજ આપણી નાલાયકી છે. કારણ કે, વીજળી જેમ અમુક પ્રકારની બેટરીઓમાંજ રહી શકે છે, તેમજ પ્રેમને રહેવાનું સૌથી સારામાં સારું ઠેકાણું તે શ્રીઓનું હૃદય છે. શ્રીઓના હૃદયમાં પ્રેમને રહેવું જેટલું ગમે છે તેટલું બીજે કોઈ ઠેકાણે તેને રહેવું ગમતું નથી. રાજાઓના તાજમાં પ્રેમ હોય છે, ઈંદ્રના ઈંદ્રાસનમાં પ્રેમ હોય છે. યોગીઓની સમાધીમાં પ્રેમ હોય છે, ભગતોની ભાવનાઓમાં પ્રેમ હોય છે. અને જગતમાં જ્યાં જ્યાં મીઠાશ છે તથા જ્યાં જ્યાં સૌંદર્ય છે, ત્યાં ત્યાં પ્રેમ રહેલો છે, પણ એ બધે ઠેકાણે પ્રેમને જેટલું રહેવું ગમે છે, તે કરતાં તેને શ્રીઓના હૃદયમાં રહેવું વધારે ગમે છે. અને જગતના બીજા કોઈ પણ ઠેકાણે રહેવાથી પ્રેમ જેટલો શોભે છે, તે કરતાં શ્રીઓના હૃદયમાં રહેવાથી તે ઘણાજ વધારે શોભે છે. માટે જેની અંદર પ્રેમ પધારેલો હોય તેની જીવનમાં મીઠાશ હોય અને તેના શરીરમાં સૌંદર્ય હોય એમાં નવાઈ શું ? એ તો હોવુંજ ભેઈએ.

લલિતાબેન, મને માફ કરજો, પણ આજે સાચી વાતોનો પ્રસંગ નીકળ્યો છે માટે મને કહેવા દે કે, તારામાં પ્રેમની ખામી છે, તેથીજ તું જીવનમાં ધરડી થતી જાય છે. અને મંજુલા તને પણ કહું છું કે, તું તારા વરના વાંકો શોધતી જાય છે, એ તારા પણ પ્રેમની ખામી છે, અને તે તને નજ્યા વિના રહેવાની નથી. આ સાંભળીને લલિતાએ નિસાસો નાખ્યો, અને તેની આંખમાંથી દડક દડક આંસુઓ નીકળી પડ્યાં, અને મંજુલા પણ ઠંડી પડી ગઈ અને વિચારમાં પડી ગઈ, એટલામાં પ્રેમકુવરબાઈએ કહ્યું કે:—

તમે ડાકણ જેવી શ્રીઓ ભેઈ છે ! જેની આંખોમાં ખાડા

પડેલા હોય અને એક જાતનું વેર વરસી રહ્યું હોય, જેની છાંદગીમાંથી મિઠાશ નીકળી ગઈ હોય અને જેનો રહેરો દિન-પ્રતિદિન ખરાબ થતો જતો હોય, જેના શબ્દોમાં ઠડવાશ આવી ગઈ હોય, અને જેની લાગણીઓમાં સેતાન ભરાઈ ગયો હોય, એવી ચુડલ જેવી સ્ત્રીઓ તમે ભેઠ છે ? અને તેઓના એવા બુરા હાલ શા માટે થાય છે એ તમે જાણો છો ? યાદ રાખજો કે એ પ્રેમભંગનું પ્રાયશ્ચિત્ત છે. પોતાના હૃદય મંદિરમાંથી પ્રેમના દેવને જેણે ઉઠાડી મૂક્યો હોય, તેના એવા હાલ થાય છે, કારણ કે બધી જાતના સૌંદર્યનો દાતા પ્રેમ છે. કૂલમાં જે સૌંદર્ય છે તે પ્રેમનું છે, વિજળીમાં જે તેજ છે તે પ્રેમનું છે, કુમારિકામાં જે નિર્દોષપણું છે તે પ્રેમનું છે, અને જગતમાં જે કાંઈ સુંદર વસ્તુઓ છે તે બધા પ્રેમનાજ પ્રતાપ છે. એવો અમુક્ય પ્રેમ જેના હૃદયમાંથી નીકળી જાય તે સ્ત્રીના બુઝા હાલ થાય તેમાં નવાઈ શું ? અને બેન જરા જુઓ તો ખરાં, કે જે મંદિરમાં દેવ બિરાજતા હોય તે મંદિરની શોભા કેવી હોય ? અને જે મંદિર દેવ વિનાનું ઉજડ પડેલું હોય તેના હાલ કેવા હોય ? એ બેની સરખામણી કરો, એટલે જણાઈ આવશે કે, જે મંદિરમાં દેવ હોય તે મંદિરમાં સુંદર વાજાંત્રના અવાજો હોય છે, તે મંદિરમાં દિવાની જ્યોતો ઝળકતી હોય છે, તે મંદિરમાં ધૂપ દીપની સુગંધી ફેલાયતી હોય છે, તે મંદિરમાં ઉંચા ઉંચા પ્રસાદની લહાણીઓ થયા કરે છે, અને ત્યાં સજ્જનોની દોડાદોડ ચંચા કરે છે. તેમજ જે સ્ત્રીના હૃદય મંદિરમાં પ્રેમનો પ્રત્યક્ષ દેવ બિરાજતો હોય, તે સ્ત્રીના અંતરમાં સદ્ગુણોનું રાજ્ય હોય છે, તેની લાવનામાં ઉંચી જાતની વાતો હોય છે, તેની છાંદગીમાં મિઠાશ હોય છે, તેને અનેક જાતની સારી તકો મળે છે, અને તેનું રૂપ તથા તની જીવનની જળવ.ઈ રહે છે. હવે બીજી બાજુ જુઓ ! જે મંદિરમાંથી દેવ આદ્યા ગયા હોય તે ઉજડ મંદિર આવા ધૂપ તેવાં હોય છે, તે દુરથી પણ બીડામણા દેખાવનાં લાગે છે, તેની અંદર છીપાં વડવાંગડાં તથા સાપ વીંછી વિગેરે હોય છે, અને તેની અંદરની હવા દુર્ગંધવાળી તથા ગાંધાએલી હોય છે, તેથી ત્યાં જતાં ભય લાગે છે. તેજ

પ્રમાણે જે શ્રીઓના હૃદયમાંથી પ્રેમનો દેવ નીકળી જાય તે શ્રીઓ પણ ચુકેલ જેવી બની જાય છે, અને પ્રેમ જવાથી તેની અંદર બીજા અનેક જાતની ખરાબીઓ આવી જાય છે. તેથી તેઓની વાણી સાંભળવી ગમતી નથી, તેનું મ્હોડું ભેળું ગમતું નથી, તેની પાસે રહેવું ગમતું નથી, અને તેને યાદ કરવાનું પણ મન થતું નથી, કારણકે તેને યાદ કરવાથી પણ એક પ્રકારની ગ્લાની ઉત્પન્ન થાય છે. આવા ધુરા હાલ પ્રેમ વિના થાય છે, એમ મેં પ્રત્યક્ષ રીતે જોયેલું છે. માટે હું તો પ્રેમની પૂજારી ગનેલી છું, અને પ્રેમ દેવતાને મેં મ્હારા હૃદયમાં પધરાવેલા છે, તેથી મ્હારી જીવાની જાળવાઈ રહી છે. એ સિવાય મારી જીવાની જાળવાવાનું બીજું કંઈ પણ કારણ હું જાણતી નથી.

એ સાંભળીને લલિતાએ કહ્યું કે, બાઈ, તમારી વાત શબ્દે શબ્દ ખરી છે, મેં પણ મ્હારી જીવનમાં ત્રણ વરસ પ્રેમનો લહાવો લીધેલો છે, એ વખતે શું મ્હારી મરતી હતી? એ વખતે શું મ્હારો આનંદ હતો? ઓહો! એ સુખી દિવસોને જ્યારે યાદ કરું છું, ત્યારે હજી પણ મને અણધાર્યો છુપો આનંદ મળ્યા કરે છે. પણ એ પછી છેલ્લાં પાંચ વરસ થયાં મ્હારા હૃદયમાં અશ્રદ્ધાનો કીડો દાખલ થયા છે, મ્હારા વરની આલસલગત માટે મ્હારા મનમાં વહેમ પડી ગયો છે. ત્યારથી મ્હારા હૃદયમાં પ્રેમદેવનું બળ ઓછું થતું જાય છે, અને ત્યારથી મ્હારા હૃદયમાં ઝેર રેડાતું જાય છે. જ્યારથી મ્હારો પ્રેમ ઢીલો પડ્યો, ત્યારથી હું ડુઝી થતી જાઉં છું. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, મને આ વાતની સમજણ નહોતી, આજે તમારી સાથેની વાતચીત પછીજ હું સમજી શકી છું કે દેવને લીધે મ્હારી જીવાનીને હું ધૂળમાં મેળવું છું એ મ્હારીજ ભૂલ છે, અને મ્હારા સૌંદર્યને હું મ્હારી આંખના આંસુ મારફત બહાર ફેંકી દઉં છું, મ્હારા નિસાસા મારફત હું મ્હારા રૂપને રબા આપું છું, અને મ્હારા હૃદયમાં અદેખાઈની જે હોળી સળગે છે, તેમાં હું મ્હારા સદ્ગુણોની આહુતી આપી દઉં છું એ વાતનો મને આજે જ સમજાય છે. અરરર! શું પ્રેમને તજવાથી શ્રીઓની આદલી

બધી ખરાબી થઈ જતી હશે? બાઈ, મને કહો કે, હવે મહારા હૃદયમંદિરમાં પ્રેમદેવ પાછા કેમ પધારે? ખચીત, ખચીત, પ્રેમદેવને મહારા હૃદયમાંથી જહું ગમતું નહોતું, હું તેને ધક્કો મારું તો પણ તે નીકળતો નહોતો, હું તેને ગાળો દઉં તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેને શાપ આપું તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેને લાત મારું તો પણ તે જતો નહોતો, હું તેની તરફ બેઠરકારી રાખું તો પણ તે જતો નહોતો, અને હું તેના માથામાં ટપલા મારું તોપણ તે જતો નહોતો, એટલુંજ નહિ પણ હું તેને ખોરાક ન આપું ને ઉપવાસ કરાવું તો પણ તે જતો નહોતો. આવા હઠીલા પ્રેમને પણ મેં બહુ કષ્ટ વેઠીને મહારા હૃદયમાંથી પરાણે પરાણે કાઢ્યો છે, અને તેમ છતાં તે હજી પુરેપુરો ગયો નથી, હજી તો તે માત્ર બે ત્રણ આના જેટલોજ ગયો છે, એટલામાં પણ જ્યારે મહારા આવા હાલ બની ગયા છે, ત્યારે જ્યારે મહારા હૃદયમાંથી હજી વધારે પ્રેમ નીકળી જશે ત્યારે તો કાણ જાણે મારું શું થશે? ખરેખર તમે ડાકણ અને ચુડેલનાં વર્ણન કરો છો, તેવાજ પ્રેમવિના મહારા હાલ થશે એમ હવે મને લાગે છે તેથી હું હૈં છું. અરર! તે ચિત્ર અમારાથી ભેઈ શકાતું નથી, પ્રભુ મને એવી આકૃતમાંથી બચાવો બચાવો. એમ કહેતે કહેતે તેની આંખમાંથી આંસુની ધારા વહેવા લાગી.

મંજુલાએ કહ્યું, હેં કાકી લલિતા ખડેન કહે છે એ વાત શું સાચી હશે? પ્રેમને લાત મારીએ, શાપ દઈએ ને લુપ્તો રાખીએ છતાં પણ તે ઘડીકમાં જાય નહિ, એ વાત શું સાચી હશે? મને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમને તોડી નાખવો એ બહુ સહેલી વાત છે.

એ સાંભળીને પ્રેમકુંવરબાઈએ કહ્યું કે, દીકરી તું હજી બાળક છે, તું હજી ઉપલક્ષીઆ પ્રેમમાં છે. ખંસા પ્રેમની તને બાંખી થઈ નથી, તેથી તને એમ લાગે છે, કે પ્રેમને તણ દેવો એ સહેલી વાત છે; પણ તારી એ વાત ખોટી છે, અને લલિતાની વાત સાચી છે. કારણ કે મીઠામાંથી ખારાશ કાઢી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? શેલડીમાંથી મીઠાશ કાઢી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? ચંદ્રમાંથી ચતળતા

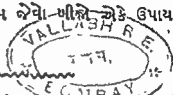
કાઠી નાંખવી એ કાંઈ સહેલી વાત છે? અને. અમૃતમાંથી અમૃતપણું લઈ લેવું એ શું સહેલી વાત છે? નહિં. કારણ કે એ ગુણો તેઓમાં કુદરતી રીતેજ રહેલા છે. તેમજ શ્રી-ઓના હૃદયમાં સ્વાભાવિક રીતેજ પ્રેમધર્મ રહેલો છે, એટલે તેને ત્યાંથી કહાડવો એ બહુજ મુશ્કેલીની વાત છે, એટલુંજ નહિ પણ જો તેને બળાત્કારથી કહાડવામાં આવે, તો શ્રીઓના જીવનમાં જે શ્રીપણની મીઠાશ છે તે મીઠાશ નીકળી જાય છે. શ્રીઓમાંથી પ્રેમ જવાની સાથે શ્રીનું શ્રીપણું પણ ચાલ્યું જાય છે, એટલે તે સી જીવતાં છતાં પણ મુવેલી જેવી બની જાય છે. કારણ કે શ્રીઓમાં શ્રીપણું છે તેનુંજ ખીલું નામ પ્રેમ છે, માટે અગ્નિમાંથી અગ્નિપણું ગયા પછીજ જેમ અગ્નિ-માં અગ્નીપણું રહે નહિ, તેમજ શ્રીમાંથી પ્રેમધર્મ ગયા પછી શ્રીપણું રહેતું નથી. આટલો નિકટનો સંબંધ પ્રેમને શ્રીઓની સાથે છે, માટેજ શ્રીઓ પ્રેમના અવતાર કહેવાય છે, અને પ્રેમને રહેવાનું મુખ્ય સ્થાન કહેવાય છે. આવા સમર્થ પ્રેમને જે શ્રીઓ પોતાના હૃદયમાંથી કહાડી નાંખે ત શ્રીઓ કુરૂપરી થાય, તે શ્રીઓ રોગી થાય, અને તે શ્રીઓના ચહેરા ચુડેલ જેવા થાય, ને મિલજ પરીઓના જેવા થાય તેમાં નવાઈ શું? માટે દીકરી, શ્રીઓના સૌંદર્યની કુંચીજ એ છે કે, પ્રેમને જાળવવો અને પોતાની જીવનની જાળવી રાખવાની સાચી યુક્તિ પણ એજ છે કે, પ્રેમને જાળવવો, પ્રેમને જાળવવો.

લલિતાએ કહ્યું, બાઈ, પ્રેમની મજે તો મેં ભોગવેલી છે, પણ પ્રેમનો ખરો મહિમા તો મેં આજેજ તમારી પાસેથી જાણ્યો છે. પણ હજી અફસોસની વાત તો એ છે કે, હું મ્હારા પ્રેમને ખીલવી શકતી નથી. ન્હાના ન્હાના મતલેદ સાફ કરીને, જોટી જોટી થંકાઓને લીધે, અને શરીરને કાંઈક સહન કરવું પડે, કે વિચારોને કાંઈક બદલવા પડે તે સાફ કરીને, હું મ્હારી નબળાઈઓને વળગી રહું છું અને પ્રેમને જતો કરું છું. માટે હવે મને પ્રેમ વધારવાના ઉપાયો 'કહેવાની કૃપા કરો.

ત્યારે મંબુલાએ કહ્યું કે, શું પ્રેમ વધાર્યો વધી શકે? મેં તો એમ સાંભળેલું છે કે, પ્રેમ કુદરતી હોય છે.

પ્રેમકુંવરબાઈએ કહ્યું, દીકરી બીજરૂપે કુદરતી રીતેજ આપણી સોની અંદર પ્રેમ રહેલો છે, અને તે વધાર્યો વધી શકે છે. જેમ ન્હાના છોકરો પાણી પાઈને, ખાતર નાખીને, અને રક્ષણ કરીને મોટું ઝાડ બનાવી શકીએ છીએ; તેમજ પ્રેમના મહાન વૃક્ષને પણ ખીલવી શકીએ છીએ. શ્રીઓના જીવનની ખુબીજ એ છે કે, ન્હાની બરૂરની વસ્તુઓને ખીલવી ખીલવીને બહુ ફળ આપવાવાળી થાય એવી બહુ મોટી બનાવવી. અને એનો પ્રત્યક્ષ સ્થૂલ નમુનો ભેવો હોય તો આંપણા બાળકોની સામે જુઓ, તેઓ કેવાં નાનાં, કેવાં નાજુક, કેવાં નિર્બળ, અને કેવી ઓછી શક્તિનાં હોય છે? અને તેમ છતાં તેમાંથી માતાઓની મહેનતથી આગળ જતાં કેવા શિવાજી, કેવા નેપોલિયન, કેવા ગોખલે, કેવા વોશિંગ્ટન, કેવા શંકરાચાર્ય, અને કેવા બુદ્ધ થઈ પડે છે? તે તો જુઓ! જેમ નાનાં બાળકોને પોપણ આપી આપીને તથા તેમના સંદર્શણે ખીલવી ખીલવીને આપણે તેઓને મોટા બનાવી શકીએ છીએ, તેમજ આપણી અંદર જે પ્રેમના અંકુરો રહેલા છે, તેને પણ ખીલવી ખીલવીને અને પોપણ આપી આપીને આપણે મોટા બનાવી શકીએ તેમ છીએ, અને એની સાથી સંહેલી કુંચી એ છે કે, જે જે વસ્તુઓ ઉપર કે જે જે બાજતો ઉપર આપણને જેટલો પ્રેમ આવે તેટલો આવવા દેવો, પ્રેમના ઉલરાને રોકવો નહિ; પણ જેમ જાને તેમ તેને રસ્તો આપવો, એમ કરવાથી બહુ ટુંક વખતની અંદર ઘણું પ્રેમ ખીલી શકે છે. યજ્ઞ બેશક એમાં એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે, વિવેક, બુદ્ધિ, તથા ધર્મ ભાવનાને અને કર્તવ્યને પોતાની બાજુમાં રાખીને પ્રેમને ખીલવવો જોઈએ. એ વસ્તુઓ પ્રેમના ઉલરાંની સાથે સાથે હોય તો યજ્ઞ કાંઈ ડરવા જેવું નથી. માટે બહેનો! મહારી પેઠે તમારે પણ જો તમારા સૌંદર્યને બળવવું હોય, અને તમારી જીવવાનીને બળવવી હોય, તો તમારા વર ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારાં છોકરાંઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા કુટુંબીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા સ્નેહીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, તમારા પાટાશીઓ ઉપર પ્રેમ રાખજો, અને જગતના પ્રાણીઓ ઉપર તથા કદરવી વસ્તુઓ ઉપર જેટલો

બને એટલો પ્રેમ રાખજો, એટલે એ પ્રેમના બળથી તમે જુવાન રહી શકશો, અને એ પ્રેમના પ્રકાશથી તમે શોભી શકશો; એમાં કંઈ પણ શક નથી. દુકામાં એજ કે, જુવાની જળવવા માટે પ્રેમ જેવો આ આખા પ્રલોકમાં ખીજો એકે ઉપાય નથી, પ્રેમ જેવો ખીજો એકે ઉપાય નથી; એ ખાતરીથી સમજજો.



૨. ખાળકો ઉપરના પ્રેમથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

તારાખાઈની ઉંમર ૩૭ વર્ષની હતી છતાં પણ તે જાણે ૨૫ વર્ષની હોય તેવી જુવાન લાગતી હતી. તેનો પ્રેમ, તેનો ઉત્સાહ, તેની કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ અને તેના ચહેરાના તેજ ઉપરથી એમજ દેખાતું હતું કે, તે ૨૫ વર્ષની અંદરની હશે, તેને ૩૭ વર્ષ થયાં છે એમ કંઈ પણ જાણી શકતું નહિ.

તારાખાઈની માસીની દીકરી કમળા અને તારાખાઈ બંને સરખી ઉંમરનાં હતાં, એ બંને મસિઆઈ ખંડેનો બહુ ફર મુલકમાં રહેતાં હતાં, તેથી ઘણું વરસે તેઓ મન્યાં એ વખતે તારાખાઈને જોઈને કમળાને બહુ અભયથી લાગી, અને કમળાને જોઈને તારાખાઈને બહુ અભયથી લાગી. કારણ કે બંનેની સરખી ઉંમર છતાં અને બંને એકજ સ્કૂલમાં સાથે ભણેલાં ને મામાને ઘેર સાથે રહેલાં છતાં, પણ તારા એવીને એવી જુવાન રહી હતી, અને કમળા ગિચારી સાવ ધરડી થઈ ગઈ હતી; એ બંનેની ઉંમરમાં જાણે વીસ વરસનો ફેર હોય તેવું દેખાતું હતું. તેથી કમળાને જોઈને તારા અજબ થઈ ને તારાને જોઈને કમળા અજબ થઈ. એ પછી તારાએ પૂછ્યું કે, કમળા બેન ! તમારા આવા હાલ કેમ થઈ ગયા ? ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, આપણો ઘર સંસાર તું જાણે છે ને ? હજાર બંતની ઉપાધી હોય. મારી સાસુનો સ્વભાવ ખરાબ, આ છોકરાના બાપના મનનું પણ કંઈ ઠેકાણું નહિ, પણ છોકરાંઓ

મરી ગયાં તે પણ ઘા લાગ્યો, અને શરીર રોજ માંદું સાબુ ચાલ્યા કરે, તેમજ વરસ પણ કાંઈ ચોડાં થયાં છે? આજ-કાલ કરતાં સાડત્રીશ વરસ તો થયાં, હવે ઘરઠાં થઈએ એમાં કાંઈ નવાઈ છે? હેં બેન! પણ તું એવીને એવી જીવાન કેમ રહી શકી? એ તો કહે.

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, મહારાથી તે ઘરડું કેમ થવાય? જ્યાં સુધી મહારા ત્રણ દીકરાઓ અને બે દીકરીઓ હજી સુધી બાળક છે, અને પોતાનું કામ પોતે ઉપાડી લે તેવાં થયાં નથી, ત્યાં સુધી મહારાથી ઘરડું કેમ થવાય?

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, ઘરડું કેમ થવાય એટલે શું ઘરડું થવું એ પણ કાંઈ આપણા હાથમાં છે?

ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, હા, હા, જીવાન રહેવું કે ઘરડું થવું એ આપણાજ હાથમાં છે. આપણી જીવાની કે આપણું ઘડપણ આપણા હાથમાં ન હોય ત્યારે બીજા કોના હાથમાં હોય? મને તો એમ લાગે છે કે, આપણી જીવાની આપણાજ હાથમાં છે. બીજું હું એમ માનું છું કે, મહારાં બાળકો એ મહારા દેવો છે, અને તેઓને ખાતરજ મારો અવતાર છે, હું કાંઈ એકલી મહારે પોતાને માટે જન્મી નથી, પણ હું તો મહારાં બાળકોને માટે અવતરેલી છું. એટલે જ્યાં સુધી મહારાં બાળકો પોતાની દરજ બજાવવા માટે લાયક ન થાય, ત્યાં સુધી મહારાથી ઘરડું થવાયજ કેમ? કારણ કે જો હું હમણાં ઘરડી થાઉં ને નબળી પડી જાઉં તો મહારાં બાળકોના શા હાલ થાય? અરે હું કહેતાં જુલો, મહારાં બાળકો નહિ પણ મહારા દેવોના શું હાલ થાય? મહારા દેવોને ખાતર મહારે મહારી જીવાનીને કાયમ રાખવીજ જોઈએ.

તારાબાઈની આ બધી વાતો સાંભળીને કમળા બહુ અજબ થતી હતી, તે જોઈને તારાબાઈએ કહ્યું કે, કેમ બેન, તમને બહુ અન્યયની લાગે છે? ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, હા, હા, બચીતજ મને તો આ બધું નવું નવુંજ લાગે છે, અને એ સાંભળવું ગમે છે, પણ હજી એ વાતો ગળે ઉતરતી નથી. કારણ કે એમ કેમ બને? તે હજી મને સમજાતું નથી. ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, બાળકો ઉપરનો પ્રેમ

એટલે શું ? એ વાત સ્ત્રીઓ જાણતી નથી તેથીજ તેઓ બહેલી બહેલી ઘરડી થઈ જાય છે, બાકી જો એ એકજ વાત ખરો-ખર રીતે સમજાય તો મને ખાતરી છે કે, બહુ મોટી ઉંમર સુધી સ્ત્રીઓને ઘડપણ આવેજ નહિ. કારણ કે બાળકોમાં દેવ-પણું જોવું એ અજબ જેવી વાત છે, બાળકોમાં દેવપણું જોવું એ અમત્કારી વાત છે, અને બાળકોમાં દેવપણું જોવું એ મહાલાગ્યની વાત છે, એટલે જેને બાળકોમાં દેવ-પણું જોતાં આવડે તેનું કામ થઈ જાય છે. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓને પોતાના બાળકોમાં પ્રેમ હોતો નથી તેથીજ તેઓ બહુ બહેલી બહેલી ઘરડી થઈ જાય છે.

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, એવી તે અભાગણી કઈ બાયઠી હોય કે જેને પોતાના બાળકો ઉપર પ્રેમ ન હોય ? હું ઘરડી થઈ ગઈ છું માટે શું મને મારાં બાળકો ઉપર પ્રેમ નહિ હોય ? અરે બેન, ખરું કહું તો મહારાં જે ત્રણ છોક-રાંઓ મરી ગયાં તેની પાછળજ હું ઘરડી થઈ ગઈ છું, એના વિલાપમાં ને વિલાપમાં મેં મારી જુવાની ખોઈ નાખી છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ 'કહ્યું' કે, બેન તમારા કહેવા ઉપરથીજ એમ જણાય છે કે, બાળકો ઉપરનો પ્રેમ એટલે શું ? એ વાત તમે જાણતાં નથી. એ સાંભળીને કમળાને બહુ ગુસ્સો લાગ્યો, તેથી તેણે કહ્યું કે, શું હું મહારા બાળકો ઉપરના પ્રેમને સમજતી નથી ? એ બનેજ કેમ ? મહારા બાળ-કોની ખાતર તો રોઈ રોઈને મેં મારી આંખોનો લોગ આપ્યો છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, તમે તમારાં ગ-યેલાં ત્રણ બાળકો માટે તમારી જુવાની ખોઈ નાંખી અને તમારી આંખોના તેજનો લોગ આપ્યો એ વાત સાચી, પણ હાલમાં તમારાં પાંચ બાળકો તમારી પાસે છે, તેઓના સુખને માટે અને તેઓની અંદર નવું જીવન ભરવા સારૂ તમે ત-મારી જુવાનીને કેટલી જાળવી ? એ તો જરા મને કહો ? શું તમારાં ગયેલાં ત્રણ બાળકો કાંઈ માનીતાં હતાં ? અને પાછળ રહેલાં પાંચ બાળકો કાંઈ અણમાનીતાં છે ? જે બાળકો ગયાં તે તમારાં હતાં અને જે બાળકો રહ્યા છે તે

જાળકો કોઈ બીજાનાં છે ? મને કહો કે તમારાં પાંચ જાળકોની સંભાળ લેવા માટે તમે તમારી જીવનની કેટલી જાળવી છે ?

એ સાંભળીને કમળા વિચારમાં પડી ગઈ, અને શું જવાબ દેવો તે કાંઈ તેને સૂઝતું નહિ. ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન હવે તમને સમજાય છે કે નહિ, કે જાળકો ઉપરનો પ્રેમ એ કાંઈ જુદીજ વસ્તુ છે, અને જાળકો ઉપરનો આપણા મોહ એ કાંઈક જુદી વસ્તુ છે, જાળકોને પ્રભુની થાપણ સમજીને તેની ઉપર પ્રેમ રાખવો એ કાંઈક જુદીજ વાત છે, અને આપણા અંગત સ્વાર્થને ખાતર જાળકો ઉપર પ્રેમ રાખવો એ કાંઈક જુદી વાત છે. જાળકોને દેવો સમજીને આપણા કલ્યાણને ખાતર તેની પુજા કરવી એ કાંઈક જુદીજ વાત છે, અને દુનીઆદારીની રીત પ્રમાણે જાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ કાંઈક જુદી વાત છે, અને લોહીના સંબંધો સાફ કરીને જાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ જુદી વાત છે, અને આત્માની જાળખાણ સમજીને જાળકોની ઉપર હેત રાખવું એ કાંઈક જુદી વાત છે. કેમ આ બધા લેહ સમજાય છે કે નહિ ? જો આ બધા લેહ તમે જાણતાં હો, તો ગયેલાં ત્રણ જાળકોને ખાતર તમારી પાસે રહેલાં પાંચ જાળકો દુઃખી થાય એવું કામ તમે કરત નહિ. બેન ! જે જાળકો ગયાં તે કાંઈ આપણા અખત્યારની વાત નથી, આપણા જોરથી કાંઈ આપણે તેને રોકી શકીએ નહિ, તેમજ શાસ્ત્રો અને મહાત્માઓ એમ કહે છે કે, જાળકો હંમેશાં સ્વર્ગમાં જાય છે, એટલે કે આપણી પાસે જે સ્થિતિમાં હોય તે કરતાં વધારે ઉંચી દશામાં તેઓ જાય છે. માટે જે જાય તેનો અફસોસ કરવાનો નથી, એ જાળકોમાં તો ભગવદ્દય જ સમજીને તેને આધીન થવાનું છે. પણ જે જાળકો આપણી પાસે રહેલાં છે, તેને માટે તો આપણે ખાસ જવાબદાર છીએ, માટે એની સેવામાં ખાતરી આવે તેવું કેમ કરાય ? અને એ જાળકો હોય, એ અણસમજી હોય, અને એ પોતાની ફરજો જાળવવાને લાયક થયેલાં ન હોય ત્યાં સુધી આપણાથી ઘરડું કેમ થવાય ? કારણ કે જો આપણે ઘરડાં થઈએ એટલે કે આપણી ફરજો જાળવવામાં નબળાં પડીએ, તો તેઓના શું હાલ થાય ? માટે બેન, યાદ

રાખજો કે, પ્રેમ પ્રેમમાં પણ ફેર છે. છતાં પણ અકસોસની વાત એ છે કે, ગયેલાંના મોહને આપણે રોઈએ છીએ, પણ જે આપણી પાસે હાજર છે, તેની ઉપર આપણે સાચો પ્રેમ રાખી શકતાં નથી. જો આપણાં બાળકો ઉપર આપણે સાચો પ્રેમ હોય તો આપણી જીવનનીમાં આપણને કદી પણ ઘડપણ આવેજ નહિ. શ્રીકૃષ્ણની બા'યાવસ્થામાં યશોદા ઘરડાં થાય એ બનેજ કેમ ? અને રામના બાળપણમાં કૌશલ્યા ઘરડાં થાય એ શું બનવા ભોગ છે ? અરે ! મેં તો એમ જોયેલું છે કે, ઘરડી સ્ત્રીઓને પણ જ્યારે પાછલી અવસ્થામાં દૈવયોગે બાળક અવતરે છે ત્યારે તેઓ ઉલટી જીવન જેવી બની જાય છે. હમણાં ગઈ સાલમાંજ મ્હારી એક પિતરાઈ કાકીએ ૪૨ વર્ષની ઉંમરે જન્મ્યું, તેની અગાઉ એ બાઈને કાંઈ પણ છોકરાં થયાં નહોતાં, તેથી એ શ્રીકરમાં ને શ્રીકરમાં તે અર્ધી ઘરડી થઈ ગઈ હતી. પણ એ પછી ૪૨ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે તેને પહેલી દીકરી આવી, ત્યારે તે આનંદમાં ને આનંદમાં અને પ્રેમમાં ને પ્રેમમાં પોતાની ખરી ઉંમર કરતાં બીજી દશ વરસ ન્હાની બની ગઈ હોય તેવી લાગતી હતી. અને એ પછી એની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે જ્યારે તેને બીજો પ્રસવ થયો અને દીકરો આવ્યો ત્યારે તે બીજાં દશ વરસ ન્હાની દેખાવા લાગી, એટલે કે પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે તે ૨૫ વર્ષની હોય તેવી દેખાવા લાગી. એ બાઈ આ ગામમાંજ છે, તમારે જોવાં હશે તો હું તમને બતાવીશ; મ્હારે ત્યાં કોઈ કોઈ વખત તે આવ્યા કરે છે આવશે ત્યારે તમને બોલાવીશ.

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, હા એ ખરી વાત છે, બહુ વાટ જોવાની જોવાનીને પુષ્ટ ઉંમરમાં આશા મૂક્યા પછી જ્યારે છોકરાંઓ થાય, ત્યારે અતિશય આનંદ થઈ જાય છે. એ આનંદના ઉભરામાં ટેટલીક સ્ત્રીઓને ફરીથી જીવનની મજે છે, એ ખરી વાત છે મ્હારા ફળીઆમાં એક વાણીઆણી રહે છે, તેને પણ જ્યારે ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી બાળક આવ્યું ત્યારે તે પણ એ સુવાવડ બાઈને જીવન બની ગઈ હતી. એ સુવાવડ આવવાની અગાઉ તે હમેશાં માંદી સાજી રહેતી હતી, બહુ ત્રીડીઆ સ્વભાવની થઈ ગઈ હતી, અને ઘરડી જેવી

દેખાતી હતી, પણ એણે પુખ્ત ઉમરે દિકરો જન્મ્યા પછી તે ફરીથી જીવન બની ગઈ છે, અને તેનો સ્વભાવ પણ આનંદી બની ગયો છે. એ જોઈને મેં તેને કહ્યું કે, કાશીબાઈ તમારામાં આટલો બધો ફેરફાર કેમ થઈ ગયો? ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મહાફળે દુઃખ હતું તે મટી ગયું એટલે હું સારી થાઉં તેમાં નવાઈ શું? મને બાળકની બહુ તૃષ્ણા હતી, એટલે ઘરડી બની ગઈ હતી, પણ એ પછી બાળક થવાથી મહાફળે દુઃખ દૂર થઈ ગયું, એટલે હું આનંદમાં રહી શકું છું. તારાબાઈએ કહ્યું, બેન હવે તમે વિચાર કરો કે, એ બાઈને એક દીકરો આવવાથી પણ તે જીવન બની ગઈ, અને તમને તો ઇશ્વરની કૃપાથી પાંચ છોકરાઓ છે, છતાં પણ તમે તમારી જીવનની કેમ જાળવી શકતાં નથી? અને દરરોજ ઉલટાં વધારે વધારે ઘરડાં કેમ થતાં જાઓ છો?

ત્યારે કમળાબાઈએ કહ્યું કે, એ બાઈને તો બહુ પાછલી અવસ્થામાં માંડ માંડ છોકરું થયું તેથી તેને આનંદ થઈ ગયો, પણ મને શેનો આનંદ થાય? મને કંઈ એમ બન્યું નથી. તારાબાઈએ કહ્યું ત્યારે બિચારા લગવાનનો એ અપરાધ કે તેણે તમને તરફડાવ્યા વિના સહેલાઈથી જીવનમાં બાળકો આપી દીધાં? એટલે તમારે કંઈ ઉપકાર માનવાની જરૂર નહિ, કે તમારે કંઈ રાજ થવાની જરૂર નહિ, એમજ કે? આ સાંભળીને કમળા બિચારી શરમાઈ ગઈ, અને વિચારમાં પડી ગઈ. ત્યારે તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન જરા વિચાર તો કરો કે વધારે સુખી કોણ? જેને ટળવળાવી ટળવળાવીને પાછલી અવસ્થામાં બાળકો મળ્યાં તે, કે જેને યોગ્ય ઉમરે ટળવળાવ્યા વિના બાળકો મળ્યાં તે? હવે એ પણ જુઓ કે તમારી ઉમર ૬૦ વર્ષની હોય અને એ તમારી પાડોશણ બાઈની ઉમર પણ ૬૦ વર્ષની હોય, તો તેમાં તમે તમારાં બાળકોની વધારે સેવા પામી શકશો કે એ બાઈ પોતાના બાળકોની વધારે સેવા પામી શકશે? ખચીત તમેજ તમારા બાળકોની વધારે સેવા મેળવી શકશો, અને એ બાઈનાં બાળકો તો તમારાં બાળકો કરતાં નહાની ઉમરનાં હોય એટલે તે બહુ ઓછી સેવા મેળવી શકશે; એમાં કંઈ પણ શક નથી, માટે

હવે તમે જુઓ કે, તમારા જેમાં વધારે આનંદ કેને થવો જોઈએ ? મને તો લાગે છે કે, એ બાઈ કરતાં તમે ઘણાં વધારે સુખી છો, માટે તમને વધારે આનંદ થવો જોઈએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે તમે તમારી ઉપર થયેલા ઉપકારો સમજતાં નથી, તેને લીધેજ તમે તમારી જીવાની જાળવી શકતાં નથી, અને દિનપ્રતિદિન ઉલટાં વધારે વધારે ઘરડાં બનતાં જાઓ છો. પણ યાદ રાખજો કે, એ તમારીજ ભૂલ છે, અને એ તમારુંજ અજ્ઞાન છે. એમાં નશીબનો લેશ વાંક નથી, તેમ ભગવાનનો પણ વાંક નથી. ને એમાં શરીરની લેણા દેવીનો પણ વાંક નથી, પણ એમાં તમારા મનની નબળાઈનોજ વાંક છે. કેમ તમને આ વાત સમજાય છે કે નહિ ? અને તે સાચી લાગે છે કે નહિ ?

એ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું, બેન, તમારી વાત તદ્દન સાચી છે. અને એ બહુજ સહેલી વાત છે. છતાં પણ મને બહુ નવાઈ લાગે છે કે, આવી સાદી વાત પણ મને આવ દિવસ સુધી કેમ ન સમજાણી ? ખરેખર આવી ભૂલોને લીધેજ આપણા જીવનમાં અંધકાર આવતો. જાય છે, અને દુઃખ વધતું જાય છે, પણ જો જરાકજ વિચાર કરીએ તો આનંદ મળ્યા વના રહે નહિ. ખચીત તમે આવે આ વાતો કહીને મ્હારી ઉપર બહુ મ્હોટો ઉપકાર કર્યો છે, અને આ ઘડીથી મને એમ લાગવા માંડ્યું છે કે, મ્હારામાં જીવાનીનો નવો જોસ ફરીથી પાછો આવતો જાય છે, અને પહેલાંના કરતાં આજે મને મ્હારા બાળકો ઉપર વધારે પ્રેમ દેખાય છે. એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું.

તારાબાઈએ કહ્યું, એવા વિચેકને જાવા દો ! હું કાંઈ તમારી ઉપર ઉપકાર કરવા માટે આ વાતો કહેતી નથી, પણ હું તો તમારી ઉપરના મ્હારા હેતને લીધે આ વાતો કહું છું, અને એથી પણ વધારે આગળ વધીને કહું તો મ્હારા આત્માના સંતોષને માટે આ વાતો હું તમારી આગળ કહું છું. કારણકે મારા અતુલવની આ બધી વાતો કહેવાથી મને મ્હારા અંતરમાંથી આનંદ મળે છે. બેન, મને ખાતરી છે કે, બાળક ઉપરના પ્રેમની મહત્તા તમે સમજશો તો તમારી જીવાની જાળ-

વાઈ રહેશે, એટલું જ નહિ પણ તમારી જીવનમાં નવી મીઠાશ આવી જશે એમાં કાંઈપણ શક નથી. કારણ કે બાળકોના મહેરામાંથી નીકળતાં સ્નેહનાં કિરણો માતાને કેમ ધરડી થવા દે ? તે હું સમજી શકતી નથી. બાળકોના હાથમાંથી જે સ્નેહના ધોધ વહે છે, બાળકોના કાલાકાલા શબ્દોમાંથી જે સ્નેહના ઝરા વહે છે, બાળકોની આંખમાં જે પ્રેમની જ્યોતિ અળકે છે, અને બાળકોના હાવભાવમાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહો વહે છે, તથા બાળકોની રમતગમતમાં પણ જે સ્નેહના ઉભરાઓ ઉભરાયા કરે છે, તે સ્નેહ તેની માતાને કેમ ધરડી થવા દે ? એ મને સમજતું નથી. હું તો એમ માનું છું, કે પ્રેમીલી માતાઓ પોતાના બાળકો બાળક હોય, ત્યાં સુધી ધરડી થઈ શકે જ નહિ.

એ સાંભળીને કમળાબાઈએ કહ્યું કે, તમારી એ બધી વાત સાચી છે, પણ આપણી જીવનમાં કાંઈ હિંમેશાં એવા આનંદમાં રહેતી નથી. જીવનની બીજી બાજુ પણ છે અને તેમાં બહુ કડવા અનુભવ પણ થાય છે, એ વાતને તમે કેમ ભૂલી જાઓ છો ? જ્યારે આપણે જીવનની બળવવાની વાતો કરીએ ત્યારે તો એ બાજુ પણ જોવી જોઈએ. અને જેમ એક તરફથી પ્રેમના આનંદો લોગવીએ છીએ, તેમ બીજી તરફથી ઘણી જાતના દુઃખના ધક્કા પણ ખમવા પડે છે, અને તેથી પણ આપણી જીવનની ધક્કા લાગે છે; એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. તમારા જેવા કોઈ બાળ્યશાળી માણસને કદી એવા ધક્કા ન લાગતા હોય એ જુદી વાત છે, પણ બેન, સામાન્ય લોકોને તો જરૂર એવા ધક્કા લાગે છે, અને તેથી પણ તેઓની જીવનની ઉપર માઠી અસર થાય છે, અને તેમાં પણ અમારા જેવા ગરીબ ઘરસંસારીઓને એવા બહુ ધક્કા ખમવા પડે છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, બેન, તમારી એ વાત ખરી છે. ગરીબ કે તવંગર સૌની જીવનમાં ભરતીઓટ તો થવાની જ, અને કેટલાક અણગમતા ધક્કાઓ તો વાગવાના જ. તમે ગરીબો એમ સમજો છો કે, શ્રીમંતો સુખી છે, અને શ્રી-
મંતો સુખી સમજો છે કે, અમારા કરતાં ગરીબો વધારે સુખી

છે; પણ એ સરખામણી કરવાનું અત્યારે આપણને કામ નથી. માત્ર એટલું જ જાણવું બસ થશે કે, જેમ મોજાં વિનાનો સમુદ્ર હોતો નથી, અને જેમ જાડનાં પાંદડાં હાથ્યા વિના રહેતાં નથી, તેમ માણસોનું જીવન પણ હમેશાં એક સરખું હોતું જ નથી. ગમે તો રાજા હોય, ગમે તો ફકીર હોય, ગમે તો શ્રીમંત હોય, ગમે તો દરીદ્રી હોય, ગમે તો વિદ્વાન હોય, ગમે તો મૂર્ખ હોય, ગમે તો પૂણ્યશાળી હોય, અને ગમે તો પાપી હોય, છતાં પણ તે સૌને કંઈને કંઈ શારીરિક અને માનસિક ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ. એવા ધક્કાઓમાંથી તો દેવતાઓ પણ બચી શકે નહિ, અને શિવ બ્રહ્માદિક પણ બચી શક્યા નથી, ત્યારે માણસોને એવા ધક્કા વાગે તેમાં નવાઈ શું ? પણ બેન, એમાં આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે, જેના હૃદયમાં આત્મિક પ્રેમ હોય છે, તેને એ ધક્કાઓની અસર બહુ જ થોડી થાય છે, અને જેના હૃદયમાં એવો પ્રેમ હોતો નથી તેમને એવા ધક્કાઓની બહુ જબરી અસર થાય છે. કારણકે જેઓનું જીવન પ્રેમવિનાનું હોય, તેઓના મનમાં એવા ધક્કાઓનો જ ખ્યાલ હોય છે, એટલે તેઓ એવા ધક્કાઓથી બહુ દુઃખી થયા કરે છે. પણ એને બદલે જેઓના અંતરમાં પ્રેમ હોય છે, તેઓ પ્રેમના મુખદાયક અનુભવો સામે જ જોયા કરે છે, અને એના જ ચિત્રો પોતાની નજર આગળ ખડાં રાખે છે, તેથી એવા ધક્કાઓની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ તેઓ આનંદમાં રહી શકે છે. જેમ કાળા રંગના ચશ્મા પહેરવાથી જે વસ્તુઓ કાળી ન હોય, તે પણ કાળી દેખાયા કરે છે, તેમજ જેણે દુઃખની લાવનાઓને વધારી દીધેલી હોય છે, અને શારીરિક તથા માનસિક ધક્કાઓથી કાયર થવાની લાવનાઓને વધારી મૂકેલી હોય છે, તેઓને દરેક બાબતોમાં દુઃખ જ દેખાયા કરે છે, અને જ્યાં સીધેસીધી બાબત હોય ત્યાં પણ તેઓને ઠોકર વાગ્યા કરે છે. પણ એને બદલે જે માણસે સફેદ રંગના ચશ્મા પહેરેલા હોય તેને બધી વસ્તુઓ જેવી હોય તેવી દેખાય છે, એટલે તે વધારે ચોકસાઈથી ને વધારે સચ્ચાઈથી જોઈ શકે છે. તેમજ બેન, યાદ રાખજો કે, જેને પ્રેમની દ્રષ્ટિ મળેલી છે તેઓને હમેશાં દરેક બાબતોમાં ને

શ્રીઓની જીવાની જાળવવાના ઉપાયો.

દરેક ઠેકાણે આનંદજ હોય છે. માટે આજથી એ સિદ્ધાંત પણ સમજી લો કે, બહારના ધક્કા એ ગોણ વાત છે; અને પ્રેમનો આનંદ એ મૂખ્ય વાત છે. તેથી જે શ્રીઓના હૃદયમાં પોતાના બાળકો ઉપર અતિશય પ્રેમ આવી ગયેલો હોય તે શ્રીઓને પ્રસંગોપાત કદી બહારના તથા અંતરના ધક્કા વાગે, છતાં પણ તેઓ પોતાની જીવાનીને જાળવી શકે છે, કારણ કે તેઓએ પ્રેમનું અખતર પહેરેલું હોવાથી એવા ધક્કાઓની તેઓને બહુ અસર જણાતી નથી. માટે જે બાઈઓએ પોતાની જીવાનીને જાળવવી હોય તે બાઈઓએ પોતાના બાળકોમાં દેવતાઈ લાવ જોવો જોઈએ.

બેન, આપણે આપણા બાળકોનાં કેવાં સુંદર નામો પાડીએ છીએ ? એ તો તમે જાણો છો. તમારા છોકરાઓનાં શું નામ છે ? એ તો જરા કહો.

ત્યારે કમળાએ કહ્યું કે, મહારા મોટા દીકરાનું નામ 'મહા-દેવ' છે, બીજાનું નામ 'કૃષ્ણલાલ' છે, ત્રીજાનું નામ 'રામચંદ્ર' છે, અને એક દીકરીનું નામ 'ગંગા' છે અને બીજાનું નામ 'રાધા' છે.

એ સાંભળીને તારાબાઈએ કહ્યું કે, હવે વિચાર કરો કે, આવા દેવવાચક, ઇશ્વરવાચક અને તીર્થવાચક નામો શું આપણે માત્ર ગમતની ખાતરજ પાડીએ છીએ ? એ નામો આપણે માત્ર વિવેકની ખાતરજ પાડીએ છીએ ? એવાં નામો શું આપણે માત્ર રિવાજની ખાતરજ પાડીએ છીએ ? અને એવા શુભો તેઓની અંદર ન દેખાતા હોય છતાં પણ શું આપણે આપણને ચોંતાને ઠગવા સારૂ કે બીજાઓને ઠગવા સારૂ એવાં નામો પાડીએ છીએ ? નહિ બેન, એમ કરવું એ તો એક જાતનું મોટું પાપ છે, અને એક પ્રકારની ચાપખી ઠગાઈ છે.

એ સાંભળીને કમળા વચમાંજ બોલી ઉઠી કે, હોં બેન ! શું આ માચી વાત છે ? આ તો તમે તદ્દન નવીજ વાત કહો છો. કારણ કે પોતાના બાળકોમાં જે જાતનો લાવ પોતાને ઉત્પન્ન થયો હોય, તેવાંજ નામ પાડે એવો દાખલો તો ઠાઈ. જન ઠેકાણે બનતો હશે; બાકી તો, બધા ચાલતી આવેલી

રૂઢી પ્રમાણેજ નામો પાડે છે. ખરેખર આતો તમે બહુ જાણવા જેવી વાત કહી છે, અને મને તો એમાંથી બહુ વિચારવા જેવું મળ્યું છે.

ત્યારે તારાખાઈએ કહ્યું કે, બેન, ઘણા લોકો ઘણી જાતની ભૂલો કર્યા કરે છે એ જીવી વાત છે, અને સત્ય સિદ્ધાંતોને સમજી લેવા ને તે પ્રમાણે વર્તવું એ જીવી વાત છે, પણ સત્ય સિદ્ધાંતો સમજતા નથી તેને લીધેજ માણસો દુઃખી રહે છે. જીઓને તમારીજ એક દીકરીનું નામ ગંગા છે. અને બીજીનું નામ રાધા છે. પણ તમારી એ ગંગામાં તમને કોઈ દિવસ ગંગા જેવો ભાવ આવ્યો છે? ગંગામાં જેવી પવીત્રાઈ કહેવાય છે, તેવી પવીત્રાઈ તમને કોઈ દિવસ તમારી દીકરીમાં દેખાઈ છે? અને ગંગા પાપને કાપી શકે છે, તેમ તમારી ગંગાની સેવા કરવાથી તમારાં પાપ ઓછાં થાય છે, એવો અનુભવ તમને કદી પણ થયો છે? અને તમારી રાધામાં તમને કદીપણ રાધા-પણું દેખાયું છે? બેન, જો તમને તમારી ગંગામાં ગંગાપણું, રાધામાં રાધાપણું, મહાદેવમાં મહાદેવપણું, કૃષ્ણમાં કૃષ્ણપણું, અને રામચંદ્રમાં રામચંદ્રપણું દેખાયું હોત, તો તમારી આવી દુર્લભતા થાત નહિ. પણ તમે તમારાં જાળકોમાં એવાં તત્વો જોઈ શક્યાં નહિ તેથીજ તમે તમારી જીવાનીમાં ઘરડાં થઈ ગયાં છો. અને હું મહારી જમનામાં જમનાપણું જોઈ શકું છું, હું મહારી પાર્વતીમાં પાર્વતીપણું જોઈ શકું છું. હું મહારા ઈશ્વરચંદ્રમાં ઈશ્વરીભાવ જોઈ શકું છું, અને હું મહારા વિદ્યા-સાગરમાં સાગરની મહત્તા સમજી શકું છું, તેથીજ મહારી જીવાની જાળવાઈ રહી છે.

બહેન ! આ બધી વાતો કાંઈ માત્ર કહવાની નથી, અને આ બધી વાતો કાંઈ આ કાનેથી સાંભળીને આ કાને કાઢી નાખવા માટે નથી; પણ આ બધી વાતો આપણું જીવન સુધારવા માટે છે અને આપણા જીવનમાં ઉતારવા માટે છે. તમને કદાચ એમ લાગશે કે આમાં કાંઈક અતિશયોક્તિ છે, કારણકે બધા જાળકોમાં એવા ભાવો ક્યાંથી હોય? પણ એમ સમજવાનું નથી, કારણકે જો આપણને સમજતાં ને લેતાં આવડે તો દરેક આત્મામાં મહાન તત્વો ભરેલાં છે. માત્ર

જરાક આપણો પ્રેમ વિશાળ થવો જોઈએ, અને આપણી દૃષ્ટિનાં પડળ ખુલ્લી જવાં જોઈએ. જો એમ થાય તો દરેક બાળકોની અંદર આપણને કાંઈક વિશેષતા અને કાંઈક ખાસ આનંદ લાગ્યા વિના રહેજ નહિ. અને જેટલી જેટલી એ વિશેષતા વધારે લાગે તથા જેટલો જેટલો એ આનંદ વધતો જાય, તેટલું તેટલું આપણું કામ થતું જાય છે. માટે યાદ રાખજો કે, આપણા બાળકોની અંદર તીર્થભાવ જોવો, દેવભાવ જોવો, અને ઇશ્વરીભાવ જોવો, એ જીવવાની જાળવવાની કુચી છે.

આ સાંભળીને કમળાએ કહ્યું કે, ખરેખર તમારી આ બધી વાતો સાંભળ્યા પછી હવે મને પણ એમ લાગે છે કે, આપણાં બાળકોમાં ઘણીએ ખુબીઓ હોય છે, અને કોઈ કોઈ વખત એ ખુબીઓના આપણને એવા સ્પષ્ટ ચમકારા દેખાય છે કે, એ જોઈને આપણને અજાયબી થયા વિના અને આનંદ થયા વિના રહે નહિ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, એવી ઉંચી તથા અગત્યની બાબતોને પણ સીઓ હવામાં ઉડાવી દે છે. તમારામાં ને અમારામાં જે ફેર છે તે એજ કે તમે એવી બાબતોને પકડી શકો છો, અને અમે એવી બાબતોને અમારા હાથમાંથી ને અમારી દૃષ્ટિમાંથી જવા દઈએ છીએ. બાકી દરેક બાળકોમાં એવું કાંઈકને કાંઈક હોયજ છે, એમાં તો કાંઈજ શક નથી.

તારાબાઈએ કહ્યું, દરેક બાળકોમાં મન હોય છે, બુદ્ધિ હોય છે, પૂર્વના સંસ્કારો હોય છે, અને આનંદદાયક અમર આત્મા હોય છે, એટલે સૌ બાળકોની અંદર કાંઈક ઉત્તમમાં ઉત્તમ ગુણો હોયજ એમાં કાંઈ નવાઈ નથી; એતો, તદ્દન સ્વાભાવિક છે. પણ ધારો કે એવું કદી ન હોય તોપણ શું થયું? માત્ર બાળકોની અંદર જે એક પ્રકારનું મધુર હાસ્ય છે, તે હાસ્યજ પ્રેમીલી માતાઓને જીવવાની આપવા માટે જાસ છે. કેમ બેન સમજ્યાં કે નહિ? હું એમ કહેવા માંત્રુ છું કે, આપણાં બાળકોમાં અનેક જાતના સદ્ગુણો છેજ, પણ ધારો કે કદી એ એકે સદ્ગુણ ન હોય અને માત્ર તેનામાં એકલું નિર્દોષ હાસ્યજ હોય તો પણ હું તો એ હાસ્ય જોઈને પણ

એટલો બધો આનંદ પામું છું કે; મારાં બાળકોનું હાસ્ય મને ઘરડી થવા દે નહિ કારણ કે નિર્દોષ બાળકોનું સ્વાભાવિક હાસ્ય એ અજબ જેવી વસ્તુ છે એટલુંજ નહિ, પણ એ અલૌકિક વસ્તુ છે. ગુણો એ તો દુરની વાત છે, પણ પહેલી વાત તો તેનું હાસ્ય છે. મહારી જમનાનો બેસ મહારી જમનાનો આ-
નંદ અને મહારી જમનાનું હાસ્ય મને કેમ વૃદ્ધ થવા દે ? તે હું સમજી શકતી નથી. બેન, તમે એ હાસ્યની કિંમત સમજો છો ? મને તો એમ લાગે છે કે, સોનાની ખાણોની કિંમત કરતાં નિર્દોષ બાળકોના હાસ્યની કિંમત ઘણી વધારે છે; અને મંદિરોની મૂર્તિઓની કરતાં મને તો મહારાં બાળકોના હાસ્યની મહત્તા ઘણી વધારે દેખાય છે. કારણકે જે વખતે હું મહારાં બાળકોનું હાસ્ય જોઉં છું, ત્યારે મહારાં અંતઃકરણમાં આનંદ ઉભરાવા માંડે છે, હું જ્યારે મહારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે હું મહારાં ઘર સંસારનાં દુઃખો ભૂલી જાઉં છું, હું જ્યારે મહારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મહારી અંદર એક જાતની ખાસ ઝમઝમાટી આવી જાય છે, હું જ્યારે મહારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મહારી આંખોનું તેજ વધી જાય છે, અને હું જ્યારે મહારાં બાળકોને હસતાં જોઉં છું ત્યારે મારા હૃદયમાં અદૃશ્ય દેવી તત્વો આવી જાય છે. તેથી મને તો એ હાસ્યમાંજ મહારાં ઘરમાં બેઠેબેઠે મહારાં બાળકના મુખમાંથીજ નાનકડું સ્વર્ગ મળી જાય છે. અને યશોદાને જેમ કૃષ્ણના મુખમાં પ્રદીપ્ત દેખાઈ ગયું હતું, તેમ મને મહારાં બાળકના હાસ્યમાં સ્વર્ગ દેખાઈ જાય છે. બાળકનું એક નિર્દોષ સ્વાભાવિક હાસ્ય પણ આપણી જીવંતી ઉપર આટલી બધી અસર કરી શકે છે અને આપણી જીવાનીને તાજી રાખી શકે છે. ત્યારે જો તેના બીજા અનેક ગુણો આપણે સમજીએ, અને સમજી સમજીને એ ગુણો તેઓની અંદર ખીલવીએ તો તેઓના જીવનને કેટલું બધું ઉચું બનાવી શકાય ? અને એ જોધ જોધને આપણને કેટલો બધો આનંદ થાય ? તથા એથી આપણી જીવંતીમાં કેટલું બધું નવું જીવન રેડાય ? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો. માટે જો આપણી જીવાની જાળવી રાખવાનો સૌથી સારામાં સારો અને સૌથી સહેલામાં સહેલો ઉપાય એ છે કે, આપણા

બાળકો ઉપર આપણે પ્રેમ લાવ વધારવો જોઈએ, અને તેઓમાંથી નિર્દોષતા જાળવવી જોઈએ, તેઓમાંથી સ્વાભાવિકતા શીખવી જોઈએ, અને તેઓમાં રહેલા કુદરતી સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઈએ. જો એમ કરીએ તો આપણને મહા આનંદ મળે છે, આપણું જીવન સુધરે છે, આપણું સૌન્દર્ય ટકી રહે છે, અને આપણી જીવનની જાળવાઈ રહે છે. લાગે દવાથી જે કામ ન થઈ શકે, અને ખીજા હબરો ઉપાયોથી જે જીવનની ન મળી શકે, તે જીવનની બાળકો ઉપરના પ્રેમથી જાળવાઈ રહે છે. એટલું જ નહિ પણ જો આવો સાચો પ્રેમ અંતરમાં આવી જાય, તો એ પ્રેમને લીધે ઘરડાં માણસો પણ ફરીથી જીવન થઈ શકે છે; ત્યારે બેન તમે તો હજી નાની ઉમરનાં છો, એટલે તમને ફરીથી જીવનની મળે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. મને તો કલાકમાંજ તમારા મહેરા ઉપર બહુ તેજ દેખાય છે, માટે તમે આ સિદ્ધાંતોને પકડી રાખજો, એટલે ફરીથી જીવન બની શકશે. બેન આ બાબતમાં હજી ખીજા ઘણી વાતો કહેવાની છે, કારણકે બાળકોના પ્રેમની વાતો કાંઈ ખુટે તેમ નથી, પણ આજે તો હવે વખત બહુ થઈ ગયો છે, માટે આટલેથીજ બંધ કરીશું; કારણકે હવે મહારી જમનાને દુધ પાવાનો વખત થયો છે. એમ કહી તેઓ છુટાં પડ્યાં.

૩. સાચી ભક્તિ જીવનની જાળવી રાખે છે.

જમનાબાઈ નામે એક વિધવા શેઠાણી હતી, તે બહુ ભક્તિમાન હતી. તેની ઉમર સાઠ વર્ષની હતી, પણ તેમ છતાં તે બહુ ચાલીસ વર્ષની ઉમરની હોય તેવી દેખાતી હતી. એ શેઠાણીને ત્યાં બીજા એક શેઠ તેમના કુટુંબ સાથે મહેમાન તરીકે આવ્યા. એ શેઠનું નામ સુન્દરલાલ હતું, અને તેની વહનું નામ કાશીબાઈ હતું. તેઓને જમનાબાઈના કુટુંબ સાથે જુના વખતની જાળબાણ હતી, કારણકે એ શેઠના પિતાએ અને જમનાબાઈના સસરાએ સાથે વેપાર કર્યો હતો, ત્યારનો સ્નેહ સંબંધ આજે આવતો હતો. પણ જમનાબાઈ ઘણાં વરસો થયાં વૃદ્ધાવસ્થામાં રહેતાં હતાં, અને સુન્દરલાલ શેઠ સુબંધમાં રહેતા હતા, એટલે તેઓ બહુ લાંબે વખતે મળતાં હતાં.

એક વખત કાશીબાઈએ જમનાબાઈને કહ્યું કે, તમારી

ઉમરમાં ને મારી ઉમરમાં બેવડો ફરક છે, મ્હને હજી ત્રીસ વર્ષ થયાં છે ને તમને સાઠ વર્ષ થયાં છે, છતાં પણ હું જોઈ રું કે, તમે મ્હારા કરતાં ઘણુંજ વધારે કામકાજ કરી રહ્યા છો; એનું કારણ શું? તમારું શરીર આયુ સાડું રહ્યું છે એ સંબંધી તમે કંઈ વિચાર કર્યો છે? દેહનો બાંધો સારો ને લીધેજ શરીર સાડું રહ્યું છે, કે પ્રારબ્ધને લીધે શરીર સાડું રહ્યું છે? કે એમાં બીજું કંઈ કારણ છે?

ત્યારે જન્મનાબાઈએ કહ્યું કે, સામાન્ય રીતે આપણે એમ માની દૃષ્ટિએ છીએ કે, આ બાઈને શરીરની લેણાદેવી છે, અને આ બાઈને શરીરની લેણાદેવી નથી. પણ મ્હને તો મ્હારું શરીર સાડું રહેવા માટે એમ લાગે છે કે, સાચી ભક્તિથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

આ સાંભળીને કાશીબાઈ હસી પડ્યાં અને કહેવા લાગ્યાં કે, જન્મનાબાઈ તમે પણ ઠીક છો છો! જ્યાં ત્યાં તમારી ભક્તિનેજ ધુસારી દો છો, જીવાની બળવવાની બાબતમાં ભક્તિ બીચારી શું કરી શકે? તંદુરસ્તીને ને ભક્તિને શું સંબંધ છે? તે હું તો કંઈ સમજી શકતી નથી. એ સાંભળીને જન્મનાબાઈએ કહ્યું કે, જ્ઞેન તમે હજી બાળક છો, તમને હજી ભક્તિનો રંગ લાગ્યો નથી અને તમે સત્સંગનો ભારે લાભ લીધો નથી, પણ તમે હાલનાં નવાં મંડળોમાં ફરેલાં છો એટલે તમને એમ લાગે છે કે, ભક્તિને ને તંદુરસ્તીને શું સંબંધ છે? પણ યદુ રાખજો કે એ બંને બાબતને બહુજ અગત્યનો સંબંધ છે, એટલુંજ નહિ પણ ભક્તિ સાથે તંદુરસ્તીને એટલો બધો નજીકનો સંબંધ છે, કે એની ખરી હકીકત જ્યારે તમે બણશો, ત્યારે તમને અભયળી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ. પણ હમણા તો મ્હને સેવાનો વખત છે, માટે આજે રાતે જમ્યા પછી નીરાંતે આવજો. એટલે એ સંબંધી હું તમને ઘણા ખુલાસા કરીશ. એ વખતે બનેતો તમારા વરને પણ તેડી લાવજો, અને તમારાં બીજાં સગાંઓ અહીં બત્રા કરવા આવેલાં છે તેમને પણ તેડવાં આવજો, કારણકે ભક્તિની બાબત જેમ વધારે માણસો જાણે તેમ હું વધારે રાજી થાઉં છું. કારણકે એ મ્હારો માનીતો વિષય છે, એટલુંજ નહિ પણ સાચી

લક્ષિતથી મુને જેવા લાલ થયા છે, તેવા લાલ ખીલ' ઘણાંએ લાઈજેનોને થાય એવી મહારી ઈચ્છા છે. માટે રાતે નિરાંતે આવજો, આપણે અગાશીમાં બેસીશું, આ ઉનાળાના દિવસોમાં આંદની રાતમાં અગાશીમાં બેસવાથી બહુ આનંદ થશે.

એ પછી કાશીબાઈ ખીલ ઘણી બાઈઓની સાથે જમના-બાઈ પાસે ગયાં. કાશીબાઈના વરને અગત્યનું કામ હતું, એટલે તેઓ ત્યાં આવ્યા નહોતા, શેઠીયાઓને જ્યારે ક્યાંય ન જવું હોય ત્યારે અગત્યના કામનું બહાનું આહું દેવામાં ઠીક ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેમજ મુંદરલાલ શેઠને લાગ્યું કે, બાઈડીઓની વાતોમાં આપણું શું વળે? એ લક્ષિત લક્ષિત કુટ્યા કરે તે કાંઈ આપણને સાંભળવું ગમે નહિ. લક્ષિતને ને મુને શું લાગે વળગે? હું અહીં યાત્રા આવ્યો છું તે કાંઈ લક્ષિતભાવથી થોડાજ આવેલો છું? એતો બાયડીઓએ માનતા કરેલી એટલે છટકો ન થાય તે સાડ આવવું પડ્યું, બાકી મુને ને જાત્રાને શું લાગે વળગે? જુની ઓળખાણ એટલે જમનાબાઈને ત્યાં ન ઉતરીએ તો તેને માહું લાગે. બાકી મુને તો એમ લાગે છે કે, એવાં ભગતડાંને ત્યાં ઉતરવું તે કરતાં ધર્મશાળામાં રહેવું સાડું કે જેથી નકામી વાતો તો સાંભળવી ન પડે; આવા મુંદરલાલ શેઠના વિચારો હતા. એટલે તેઓ અગત્યના કામનું બહાનું કાઢીને પથારીમાં પડ્યા રહ્યા હતા, અને કોઈ ગવૈયાને બોલાવવા ગોરને કહેતા હતા.

કાશીબાઈ સાથે આવેલી બાઈઓ સાથે ઓળખાણ કર્યા પછી જમનાબાઈએ કહ્યું કે:-લક્ષિતથી તાંદુરસ્તી કેમ અચવાય છે અને જુવાની કેમ જળવાય છે? એ વાતો હવે હું તમને કહીશ, તે તમે ધ્યાન રાખીને સાંભળવાની મહેરબાની કરજો, અને એમાં જે કાંઈ સંશય જેવું લાગે તે ખુશીથી પુછજો. એમ કહીને પછી તેમણે કહ્યું કે:-

૧. જ્ઞેન અમારા પ્રભુ સદાય બાલક રહેનારા છે, પ્રભુને ઘડપણ ગમતું નથી. માટે લકતોથી ઘરડું કેમ થવાય? અમે તો બાલકૃષ્ણલાલને ભજવાવાળી છીએ, એટલે અમારો તો પ્રેમ ધર્મ છે, ને અમારો તો આનંદ ધર્મ છે; તેમાં ઘડપણ ક્યાંથી? જો હું ઘરડી થઈ જાઉં તો મહારા પ્રભુની સેવા હું

કેમ કરી શકું? અવસ્થાએ ઘરડું થવાય એ જુદી વાત છે, ને શરીર ઘરડું થાય એ જુદી વાત છે, પણ મનને ને જીવને કેમ ઘરડું થવા દેવાય? અને જો એ જીવન ગ્રહે તો શરીરનો પું ભાર છે કે એ જાતલી ઘરડું થઈ જાય? દારણકે દેહને આધારેજ કાંઈ જીવ નથી, પણ જીવને આધારેજ દેહ છે, અને શરીરની મન ઉપર જેટલી અસર થઈ શકે, તે કરતાં મનની શરીર ઉપર ઘણીજ વધારે અસર થઈ શકે છે. માટે જો જીવનું જોર હોય અને મનનું જળ હોય, તો સહેલાઈથી શરીર ઘરડું થઈ શકેજ નહિ. પણ જે લોકોમાં ભક્તિનું જળ ન હોય, ધર્મનું જળ ન હોય, શ્રદ્ધાનું જળ ન હોય, અને પ્રભુ પ્રેમનું જળ ન હોય, તે લોકોને પોતાના આત્મિક સ્વરૂપનું જાન હોતું નથી, ને તેઓમાં મનનું જળ પણ હોતું નથી. દારણકે એ વાતની તેઓને જેવી જોઈએ તેવી સમજણ કાઢી નથી. પણ અમને તો પહેલેથીજ એ પાઠ શીખવવામાં આવે છે કે, બહારની ભક્તિ કરતાં માનસીક ભક્તિ હજારો દરજ્જે ઉત્તમ છે, તેથી માનસીક ભક્તિ સિદ્ધ કરવા જતાં અમને મનનું જળ સમજાય છે. અને આત્માના સ્વરૂપ માટે પણ નિર્દિશ્તમાર્ગમાં પ્રથમથીજ એમ શીખવવામાં આવે છે કે, આત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે, અને તે હૃદયમાં રહેવાવાળો છે, તથા શરીરની હજારમાં અંગતકાળ મુખીનાં મુખો લોગવવાનું છે. મા ભાવના અમારા મનમાં હૃદયમાં બેસી રહે છે, તેથી આત્માનું જળ અમને સમજાય છે, અને એ આત્મજળ શરીર ઉપર ઘણીપણુ લોગવવામાં પણ અમને કામ લાગે છે, તેથી આત્માના જળને લીધે તથા મનના જળને લીધે અમે તંદુરસ્ત રહી શકીએ છીએ. પણ તમારામાં એ બેમાંથી એકે જાતનું જળ હોતું નથી, તેથી તમે વારંવાર માંદાં પડ્યા કરો છો, ને હિરાન થયા કરો છો. લોકો જેને ભક્તિની નીંદા કરવી હોય તે ક્યાં કરે, પણ જરા વિચાર તો કરો કે, સાચા ભક્તોમાં જેવું મનનું ને શરીરનું જળ હોય છે, તેવું જળ જગતની જગતમાં સપડાએલા ને બચવામાં રચીપચી રહેલા સામાન્ય લોકોમાં હોય ખરું કે? નહિજ. માટે સાચા ભક્તોની તંદુરસ્તી વહેવારીક માણસોનાં કરતાં ઘણું કરીને હૃદયમાં આવી રહે છે.

૨. મારી તંદુરસ્તી સારી રહી છે, અને મહારી જીવાની વધારે વખત સુધી જળવાણી છે, તેનું એ પણ એક દારણ છે કે, પ્રદાયર્થની મહેને ઝાલુ મહોટી મદદ છે. એ નક્કી વાત છે કે, સાચા લકતો જેવું અંતરનાં ઉંડાણનું પ્રદાયર્થ પાળે તેવું પ્રદાયર્થ દોષપણ જાતની ઉચી ભાવના વિનાના સામાન્ય લોકો કરી પણ પાળી શકેજ નહિ. માટે લકતોની તંદુરસ્તી જાળવવામાં તેઓનું સાચું પ્રદાયર્થ પણ ઘણી મદદ કરે છે.

૩. ખડેનો, પ્રેમલક્ષણભક્તિ એ એવી તો અજબ જેવી વસ્તુ છે કે, એનું તેજ જાય ક્યાં? અને એનો જોસ જાય ક્યાં? તે લકતોની જીવાનીને દેમ ન જાળવે? મહેને તો એમ લાગે છે કે, પ્રેમલક્ષણભક્તિમાં અજબ જેવી શક્તિ છે, એટલે એ ભક્તિ જેને પ્રાપ્ત થાય, તેને ફરીથી જાણે નવો અવતાર મળી જાય છે, અને તેનામાં નવું જીવન આવી જાય છે. એ જીવનને લીધે અમારી તંદુરસ્તી ખીલ લાખો ગામઠી માણસોના કરતાં વધારે સારી રહી શકે છે. હવે વિચાર કરો કે આ બધા લાભ ભક્તિથી દુર રહેનાર માણસોને ક્યાંથી મળી શકે? નજ મળે. અને જેને એવા અલૌકિક લાભ ન મળે, તેઓની તંદુરસ્તી નબળી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

૪. કાશી ખડેન, કોઈ દિવસ જો જરાક મહારું માથું દુઃખે, કે કોઈ વખત મોસમનો તાવ આવી જાય, તો તુરંતજ મનમાંથી એમ તરફડાટ થાય કે, આજે મહારાથી મહારા પ્રભુની સેવા બરોબર જાની શક્યે નહિ. એવા તરફડાટને લીધે અંક-રથી એવી તાલાવેલી રહે છે કે, જેમ જાને તેમ જલદીથી મહારે સાલુનું થઈ જવું જોઈએ, અને દેહનાં દુઃખોની બહુ દરકાર ન રાખવી જોઈએ. આ પ્રમાણે થવાથી અંતરમાં એક જાતનું ખાસ નવું જાળ આવે છે, તેથી શરીરનાં દુઃખો ખતી શકાય છે, અને એ દુઃખોની સામે ટકી પણ શકાય છે. પણ જે માણસોને ભક્તિનો રંગ લાગ્યો નથી, તેઓ એવે વખતે ઉલટા દબાઈ જાય છે, નિરાશ થઈ જાય છે, અને તેઓને નાનકડા મંદવાડમાં પણ મનમાંથી એવો ભય લાગી જાય છે કે, આમાંથી અમે મરી જશું તો શું કરશું? આવા ભયને લીધેજ તેઓ ડાકટરોની દોડાદોડીમાં પડે છે, ને ખરી રીતે જેટલાં

માંદાં હોય તે કરતાં પણ તેઓ વધારે માંદાં થઈ પડે છે. હવે જુઓ કે, આવી સ્થિતિમાં ભકતોની તંદુરસ્તીને વધારે ક્ષયદો થાય, કે શરીરના મોહવાળા વ્યાવહારિક લોકોની તંદુરસ્તીને વધારે ક્ષયદો થાય.

અમે ખીમાર હોઈએ તે વખતે પણ અમારા શરીરનું બળ ટકાવવામાં અમારી અંતઃકરણની ઉંડી શ્રદ્ધા અમોને મદદ કરે છે, પણ એવે વખતે પ્રપંચી લોકોની શું સ્થિતિ થાય? તેઓમાં શ્રદ્ધા તો હોય નહિ, ત્યારે તેઓને કોણ મદદ કરે? ખંડેનો! આ બધાં કારણોને લીધે હું કહું છું કે, સાચી ભક્તિથી જીવાની જાળવાએલી રહે છે.

૫ સામાન્ય લોકોમાં ને ભકતોમાં ખીજો ફરક એ છે કે, તેઓને જાતે કામ કરવું ગમતું નથી, તેથી જાને ત્યાં સુધી તેઓ નોકરોની પાસે કામ કરાવે છે, અગર ખીજાઓની મદદ લે છે. પણ અમારો સિદ્ધાંત તો એવો ચોખ્ખો હોય છે કે, જ્યાં સુધી ભગવત સેવાનું કામ પોતાને હાથે થતું હોય, ત્યાં સુધી ખીજા કોઈની મદદ લેવીજ નહિ. તેથી ફરક કામ ઘણું કરીને અમારે જાતમહેનતથીજ કરવાનું હોય છે, એટલે જાતમહેનત કરવાથી શરીર સારું રહે છે, અને જોડું આગસ અમારા શરીરમાં આવવી શકતું નથી; તેથી બીજા સામાન્ય લોકોના કરતાં અમને હાથે સેવા કરવાના ભાવને લીધે તંદુરસ્તી સંખ્યાથી વિશેષ લાભ થઈ જાય છે. કારણ કે કામ કરવામાં કેટલી મહત્તા રહેલી છે, એ જો તમે મમજતાં હો તો મહારી વાતમાં કેટલું બધું રહસ્ય અને સત્ય છે, એ તમને સમજાયા વિના રહેશે નહિ.

૬ માણસોને બહુ જલદીથી ઘરડાં બનાવી દેનારી વસ્તુ કયી છે એ તમે જાણો છો? ચાદ રાખજો કે ચીંતા તેમને બહુ જલદીથી ઘરડાં બનાવી દેય છે અને મોહવાદી સામાન્ય જીવો જેટલી ફાગટની ચીંતા કર્યા કરે છે તેનો સોમો ભાગ પણ સાચા ભકતો પોતા માટે ચીંતા કરતા નથી; કારણ કે તેઓએ તો પોતાની દોરી પોતાના નાથને ગોંધી લીધેલી હોય છે, અને તેઓ તો ભગવદ ઈચ્છાને આધીન થનારા હોય છે, એટલે તેઓની ઉપર ચીંતાનો બોજો હોતો નથી, તેથી તે-

એની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેઓની જીવનની જાળ-
વાએલી રહે છે. પણ સામાન્ય લોકો તો પોતાની ઇચ્છાનાજ
શુભામ હોય છે, અને ભગવદ ઇચ્છાની બાબતમાં કંઈ સમ-
જતાજ નથી, તેથી તેઓના મનમાં અનેક જાતની નકામી
ચીંતાઓ થયા કરે છે, એટલે પરિણામ એ થાય છે કે, એ-
માંથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે; અને તેઓ વહેલાં ઘરડાં
થઈ જાય છે. બહેનો ! અમારું 'ગતોનું ભાગ્યશાળીપણું' તો
જીવે ! કે બીજા લોકોના જેવી અમોને ચીંતા કરવી પડે નહિ,
છતાં પણ અમારો સસાર સારી ગતે ચાલ્યા કરે, અમારાં
શરીર સારાં રહે, અને અમને ધર્મનો આનંદ મળે, સત્સં-
ગનો આનંદ મળે, આત્મીક સંતોષનો આનંદ મળે, અને
મહોત્સુધરે, તથા સુવા પત્રી પણ ઇશ્વરની હજીરમાં રહી
શકીએ; એ શું અમારા સુખ જેવાં તેવાં છે ? શું તમને અ-
મારાં સુખની અદેખાઈ નથી આવતી ? એમ કહીને જમના-
બાઈ હસ્યાં અને જાણે પ્રભુનો ઉપકાર માનતાં હોયની, તેવી
રીતે હાથ જોડી માથું ઝુકાવ્યું.

૭ બહેનો જીવનની જાળવવાની બાબતમાં આ વાત પણ
ચાલે રાખજો કે, વધારે પડતા વૈભવો પણ જીવનની મીઠાશ
હુટી લેય છે, અને જીવનની જલદીથી ખરાબ કરી નાખે છે.
અને તેમ છતાં સામાન્ય લોકો દીવાની પાછળ પતંગીયાઓ
દોડે, તેમ વૈભવોની પાછળ દોડ્યા કરે છે, પણ ભક્તો વૈભ-
વોના મોહમાંથી સાવ બચી જાય છે. કારણકે તેઓને પોતાના
ધર્મમાંથી, પોતાની શ્રદ્ધામાંથી, પોતાના પ્રેમમાંથી, પોતાની
સેવામાંથી અને પોતાના પ્રભુમાંથી એટલો બધો આનંદ મળ્યા
કરે છે, કે તેઓને વૈભવોની પાછળ પાછળ ભટકવું પડતું નથી,
અને તેઓને વધારે પડતા વૈભવો ભોગવવાની કુરસદ પણ હોતી
નથી. તેથી સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ વધારે પડતા વૈભવના મોહમાંથી
બચી શકે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, ને તેઓની
જીવનની જાળવાએલી રહે છે. કાશીબાઈ, આ બધી મહારી વાતોમાં
જે વાતમાં તમને મતલબ જેવું લાગે, કે શંકા જેવું લાગે,
તે ખુશીથી પુછજો, હું તેનો ખુલાસો આપવા તૈયાર છું. કારણ
કે મેં જે લખિત સ્વીકારેલી છે, તે કંઈ કોઈના કહેવાથી નહિ,

આંધળી શ્રદ્ધાર્થી નહિ, લોકલાજને ખાતર નહિ, અને વંશપર-
પરાની રીતને ખાતરજ નહિ, પણ મેં તો મહારા ઘણા વર-
સોના અનુભવ પછી સમજણપૂર્વક અને પ્રેમપૂર્વક લક્ષિત
સ્વિકારેલી છે. તેથી કરી ભક્તિના ઘણા ખુલાસા હું જાણું છું,
અને શુદ્ધ અંતઃકરણથી મારા આત્માને સજી રાખવા માટેજ હું
ભક્તિ કરું છું. એટલે મને તેમાંથી આનંદ મળ્યા કરે છે,
અને એમાંથીજ મને મહારી મેળેમેળે ખુલાસાઓ પણ થયા
કરે છે, તેથી હવે એ સંખંધી મહારા મનમાં કોઈ પણ જાતનો
સંશય નથી, માટે તમારે જે પૂછવું હોય તે ખુશીથી પુછજો.

૮. વ્યવસ્થા જાહેરી ટકાવી રાખે છે. માટે નિયમિતપણું એ
પણ તંદુરસ્તી જાળવવાની જાખતમાં જાહુ અગત્યનો ભાગ રોકે છે.
પણ હું મહારા અનુભવથી જોઉં છું કે, પોતાના કામોમાં જે-
ટલી વ્યવસ્થા જાળવવી જોઈએ, તેટલી વ્યવસ્થા સંસારીક
લોકો જાળવી શકતા નથી, તેઓ ઘણાં કામોમાં મોડું વહેલું
કરી નાખે છે, જેમકે ન્હાવામાં, ખાવામાં, સુવામાં, કામકાજમાં
વગેરે દરેક જાણતોમાં ઘણી વખત અનિયમિતપણું રાખે છે.
પણ સાચા ભક્તોથી કાંઈ એવું અનિયમિતપણું રખાય નહિ,
તેઓને તો પોતાના પ્રભુની સેવામાં હમેશાં જાહુજ નિયમિત-
પણું જાળવવું પડે છે, અને જો કોઈ દિવસ તેમાં જરા પણ
મોડું વહેલું થાય, તો તેઓનું મન જાહુજ કોચવાઈ જાય છે.
તેથી તેઓ જનતા સુધી પોતાના નિયમોમાં જરા ફેર પડવા દેતા
નથી, એટલે એવા નિયમિતપણાને લીધે પણ તેઓની તંદુ-
રસ્તી જાળવાઈ રહે છે, અને તેઓની જીવવાની જાળવવામાં ફા-
યદો થાય છે. આ બધી વાતો કહીને હું તમને એમ સમજા-
વવા ઇચ્છું કે, હું જે શરીરનું સુખ લોગવું છું, અને મહારી
જીવવાની જે લાંબો વખત સુધી ટકી રહી છે, તે કાંઈ કોઈ
અકસ્માતનું પરિણામ નથી, કે તે કાંઈ નશીબના આધારનું
પરિણામ નથી, પણ હું તો ખાત્રીપૂર્વક એમજ માનું છું કે,
એ બધું મહારી ભક્તિનુંજ પરિણામ છે. માટે જો તમારે પણ
તમારાં શરીરને સાચવવાં હોય, ને તમારી જીવવાની જાળવવી
હોય, તો તમારે પૂર્ણ પ્રેમવાળી સાચી ભક્તિ કરવી જોઈએ.

૯. અમારું શરીર સારું રહે છે, તેનાં ઘણાં કારણોમાં સત્સંગનું બળ એ પણ એક બહુ મોટું ને મુખ્ય કારણ છે. ખડેનો ! યાદ રાખજો કે સત્સંગ એ કીલ્લો છે, તે કીલ્લામાં ઘડપણરૂપી દુશ્મન સહેલાઈથી આવી શકતો નથી. તેને લીધે અમારી જીવનની જાળવાએલી રહે છે, અને અમને મોડું ઘડપણ આવે છે. મહારી આ વાત સાંભળીને તમને કદાચ એમ લાગશે કે, હું આમાં અતિશયોક્તિ કરૂં છું, પણ એમ નથી. તેમ છતાં તમને એમ લાગવાનું ખરું કારણ તો એ છે કે, તમે જેવો ભે-ધએ તેવો સત્સંગનો મહિમા જાણતાં નથી, તેથી તમને તેમાં અતિશયોક્તિ લાગે છે. પણ જો તમે એમ જાણો કે:-

સત્સંગમાં અનુભવી સંતોની વાણી સાંભળવાની મળે છે. તેમાં તારવી કાઢેલાં સત્યો હોય છે. સત્સંગમાં પવિત્ર પુરુષોના ઉપદેશ સાંભળવાના હોય છે, તે ઉપદેશોમાં અલૌકિક બળ હોય છે. સત્સંગમાં સેંકડો હરીજનોની જાત્રા થએલી આધ્યાત્મિક વીજળી હોય છે, એ વીજળી આપણને ધક્કા મારી મારીને પરાણે પરાણે પણ અસર કરે છે. સત્સંગમાં જીના મહાત્માઓનાં દ્રષ્ટાંતો આવે છે, એ દ્રષ્ટાંતો આપણી વૃત્તિઓને હિમચાવી નાંખે છે, અને હૃદયના જે દરવાજાઓ સહેલાઈથી ન ઉઘડતા હોય, તે દરવાજા પણ તે વખતે ઝટ ઉઘડી જાય છે. સત્સંગથી જીવને નવો રંગ લાગી જાય છે, અને સત્સંગથી મનમાનતા અંતરના ખુલાસા થઈ જાય છે, તેથી આપણામાં નવું બળ આવી જાય છે. આવા સત્સંગના કિલ્લામાં અમે રહીએ છીએ, એટલે ઘડપણ રૂપી દુશ્મન અમારી પાસે બહુ સહેલાઈથી આવી શકતો નથી. હવે જોલો, તમારી પાસે આવો કોઈ કિલ્લો છે ? કહો કે નહીં. ત્યારે તમે વહેલાં ધરડાં થઈ જાઓ તેમાં નવાઈ શું ? માટે જો ખડેન, મહારી પેઠે તમારે તમારી જીવનની જાળવણી હોય, તો તમે પણ લક્ષ્ય ધાવ, લક્ષ્ય ધાવ, એટલે તમારી જીવનની જાળવાએલી રહેશે.

૧૦. ભકતોની જીવનની જાળવાએલી રહે છે તેનું એ પણ એક કારણ છે કે, એ લોકો સાથે તે અતિશય લલાઈ રાખી શકે છે, કારણ કે તેઓ એમ સમજે છે કે, સૌ જીવો મહારા પ્રભુના છે, એટલે કોઈની પણ સાથે મહારાથી જુરાઈ કેમ થાય ?

આવી રીતે સમજીને તેઓ તે પ્રમાણે વર્તે છે, એટલે ઘણી જાતનો કલેશ તેઓના મનમાંથી મટી જાય છે, પણ વહેવારીક લોકો એવી વૃત્તિ રાખી શકતા નથી, તેથી તેઓને જેની તેની સાથે કળયા થયા કરે છે, અને એના ધક્કા તેઓના મનમાં લાગ્યા કરે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકતી નથી. કારણ કે એ તો દેખીતું જ છે કે, જે લક્ષિત સૌ જીવોને પોતાના પિતાના જીવો સમજે, તેને સૌ જીવો ઉપર જેટલો ભાવ આવે, તેટલો સંસારી લોકોને આવી શકે નહિ. તેથી તેઓના મનને વધારે ધક્કા લાગે એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને જેમ વધારે ધક્કા તેમ તંદુરસ્તીની વધારે ખરાબી, એમાં પણ કાંઈ નવાઈ નથી; એવી ખરાબીમાંથી તો લકતોજ ખચી શકે છે. માટે હું કહું છું કે, તંદુરસ્તી જાળવવાનો ખરો ઉપાય લક્ષિત જ છે.

૧૧ ખેડેના, મહારી જીવાની લાંબો વખત સુધી જાળવાઈ રહી તેનું એક કારણ એ પણ છે કે, અમારા વિકારો અમારા કાળુમાં રહે છે, પણ તમારાથી તમારા વિકારો કાળુમાં રહી શકતા નથી. કારણ કે અમને લક્ષિતનું બળ હોય છે, અમને અમારા પ્રભુના વિશ્વાસનું બળ હોય છે, અમને અમારા સદ્-ગુણની મોહાઈતું બળ હોય છે, અને અમને શ્રદ્ધાનું બળ હોય છે; તેથી એ બધાં બળને લીધે અમે અમારા વિકારોને કાળુમાં રાખી શકીએ છીએ. પણ તમારામાં એ એકે જાતનું પુરેપુરું બળ હોતું નથી, તેથી તમે તમારા વિકારોને કાળુમાં રાખો શકતાં નથી. હવે વિચાર કરો કે, કોની જીવાની જાળવાયેલી રહે ? જે વિકારોના શુભામ હોય તેની, કે જે વિકારોને વશ કરે તેની ? કોની તંદુરસ્તીને વધારે ધક્કા લાગે, જે વિકારોના મોહમાં ફસાયેલાં હોય તેને, કે જે વિકારોની ઉપર ધણીપણું કરતા હોય, અને જે સમજણપૂર્વક વિષયો ભોગવતા હોય તેને ? મૂને કહો કે આ બંને વર્ગના લોકોમાં કોની તંદુરસ્તી સારી રહે, અને કોની જીવાની વધારે વખત સુધી જાળવાયેલી રહે ? આવા આવા લક્ષિતમાં અનેક ફાયદાઓ છે, માટે હું તમને બહુ ભાર સુકીને કહું છું કે લક્ષિતથી જ જીવાની જાળવાયેલી રહે છે.

૧૨. અસલના ભક્તોના દાખલાઓ પણ અમને ઘણી મદદ કરે છે, અને બહુ બળ આપે છે. જેમકે તેઓનાં ચરિત્રોમાંથી બહુ ચોખ્ખી રીતે એમ સમજાય છે કે, કેટલાક ભક્તો રોગની દરકાર કરતા નહોતા, કેટલાક ભક્તો ગરીબાઈથી કાયર થઈ જતા નહોતા, કેટલાક ભક્તો કોઈ પણ જાતના ભયને જરા ગણતા નહિ, કેટલાક ભક્તો ચાલતા આવતા રિવાજોની દરકાર પણ રાખતા નહિ, કેટલાક ભક્તો ભુતપ્રેતને માનતા નહિ, કેટલાક ભક્તો દેવ દેવીઓને માનતા નહિ, અને કેટલાક ભક્તો પ્રારબ્ધને પણ માનતા નહિ. એ બધા બળમાંથી થોડું ઘણું બળ પણ એમને પગલે ચાલનારાઓને શું ન મળે ? અને જેમને એવું બળ મળે, તે જલદીથી કેમ ઘરડાં થઈ શકે ? એનો જરા વિચાર તો કરો ! જો આ બધી બાબતો જરા વધારે વિસ્તાર-પૂર્વક રીતે અને વધારે ખુલ્લા હીલે સમજો, તો જરૂર તમને એમ લાગી જાય કે, ભક્તોમાં જે બળ છે તે અજબ જેવું છે, અને ધીજા સામાન્ય લોકોનાં બળ કરતાં એ બળ ઘણું જ ઉત્તમ પ્રકારનું છે, ને મહાન છે. એટલે એ બળવાળા ભક્તો ધીજા સામાન્ય લોકોના કરતાં વધારે તંદુરસ્તી લોગવે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. જોનો ! હું જે મ્હારા શરીરના બળને સાચવી શકી છું, તે કાંઈ કોઈ જાતની દવાઓની મદદથી નહિ, પણ ભક્તિના બળથીજ મ્હારા શરીરને સાચવી શકી છું. માટે જો તમારે પણ તમારા શરીરને સુધારવાં હોય તો ભક્તિ કરો, ભક્તિ કરો. એજ મ્હારી તમને લલામણ છે.

૧૩ જોનો, સંસારી લોકોને સગાંઓનાં દુઃખો હોય છે, અને એ દુઃખો જો જાતનાં હોય છે. એક જાતનાં સગાંઓનાં દુઃખ અને ધીજા મરેલાં સગાંઓનાં દુઃખ. આવી રીતે બંને જાતનાં દુઃખ સંસારી લોકોને ઘણાં વધારે હોય છે, પણ અમે તો એ બંને બાબતોમાં નાહી નાંખેલાં હોય છે, એટલે અમને એમાં દુઃખો બહુજ થોડાં થાય છે. નાહી નાંખેલાંનો અર્થ કાંઈ એવો નથી, કે સગાંઓ ન હોય, અગર મરી ગયાં હોય એમ માનવાનું નથી, પણ નાહી નાખવાનો અર્થ એટલો જ છે કે, જીવતાં સગાંઓ માટે તથા મૃતેલાં સગાંઓ માટે અમને કાંઈ બહુ દરકાર હોતી નથી. કારણ કે અમારે તો

અમારા હૃદયમાં પ્રભુની ભક્તિ અને પ્રભુની એવા સાચી પ્રથમ જળવવાની હોય છે, અને મગાઓનો નબળા બીજો હોય છે. પણ વ્યવહારીક લોકોને તો મગાઓનો નબળા પહેલો હોય છે, અને પ્રભુનો નબળા તો કોણ જાણે કેટલામો હોય છે ? એટલે તેઓ ભવતા સગાઓ માટે તથા મુવેલા સગાઓ માટે દીલગીરી થયા કરે છે પણ ભક્તોને તેઓના જેટલી દીલગીરી લાગતી નથી, કારણ કે તેઓના હૃદયમાં કામ સગાઓનો નબળા પહેલો હોતો નથી બીજુ એ પણ છે કે, ભક્તોને તેની ભક્તીમાં જે મગાઓ નહે તે મગાઓને તેઓ ઉડાવી દેય છે, પણ વ્યવહારીક લોકો પોતાના સગાઓને ઉડાડી શકતા નથી, કે જુદા પણ થઈ શકતા નથી તેઓ તો આજના અંદર રીખાયા કરે છે ને હુ બી થયા કરે છે તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, ને તેઓની જુવાની જળવાતી નથી પણ ધર્મજીની કૃપાથી ભક્તોના હૃદયને સગા વહાતાના એવા ધક્કાઓ બહુ ઓછા વાગે છે એટલે તેઓની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે છે તેમ જાણીશો ? આ વાત તમે માની શકો છો કે નહિ ? ત્યારે કાગીમાંથી ઉચું કે —

તમારી એ વાત આવ માયી છે પ્રભુ કે, એવા ઘણા દાખલા મે મહારી નજરે લેએલા છે મહારી એક કાકી બહુ ભક્તિમાન હતા, તેને તેની વડુ માથે બન્યું નહિ, એટલે તરતજ તેઓ વડુથી દુદા થઈ ગયા એ વખતે ન તબલતના ઘણા માણસોએ તેની બહુ નીદા કરી, પણ તેની કાર અગર તેમની ઉપર થઈ નહિ, તેઓ પોતાની ભક્તિના જળમાં દ્રવ રહ્યા, તેથી અતે તેઓને બહુ ક્ષાયદો થયે. એની ઉડા બીજો દખલો મે એ પણ લેએલો છે કે, મહારી એક પિંગાઈદેગની વડુને તેની જેઠાણી માથે બનતું નહી, તેથી તેઓ ઘણા વરસો થયા દરેક જુગ લહે છે, છતા પણ લોકજાગની ખીકને લીધે તેઓ જુદા થઈ શકતા નથી, ને અંદર અંદર રીખાયા કરે છે બીજા એવ કેમ પણ મે લેએલો છે કે, જે ગાઈઓ ખરે ખરી ભક્તિમાન હોય, તેઓના બહુ જ જાણના સગા મરી જાય, તો પણ તેઓ શાંતિ નાખી શકે છે, અને ભગવદ ઈશ્વરને આધીન થઈ શકે છે પણ એને બદલે જે સ્ત્રીઓની અ-

દર ભક્તિતુલ્ય જળ ન હોય, તેઓનાં દુરનાં સગાં મરી જાય, કે તેઓનાં નાનાં બાળકો મરી જાય, તોપણ તેઓ આખી જીંદગી સુધી પીટણું લઈ બેસે છે, કુટણુ કુટયા કરે છે, આવા આવા ઘણા દાખલાઓ ઉપરથી મહેને તમારી વાત સાવ સાચી લાગે છે.

૧૪. એ પછી જમનાબાઈએ કહ્યું કે, સામાન્ય લોકો લોકલાજનો બહુ ભય રાખે છે, તેથી તેઓ ખરેખરા અગત્યનાં કામો પાળું કરી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ ઘણી વખત તો લોકલાજના ભયને લીધેજ તેઓ ખરાબખસ્ત થઈ જાય છે, અને પોતાની તંદુરસ્તી બગાડી નાંખે છે. પણ સાચા ભક્તોને કાંઈ ખોટી લોકલાજની બહુ દરકાર હોતી નથી, તેથી તેઓ ઘણી બાબતોમાં બહુ છુટથી વર્તી શકે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. ખેડેના આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં લોકલાજનો ભય એટલો બધો ઘુસી ગયો છે કે, એ જોઈને કોઈપણ રવનન વિચારના તથા ખુદ્દા દીલના માણસને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ. આપણી ખેડેનાને વાતવાતમાં લોકલાજ કેટલી બધી નડી જાય છે, એના દાખલા આપવાની કાંઈ જરૂર છે ? મહેને લાગે છે કે દરેક સ્ત્રીઓ પોતાના જાતી અનુભવથી એ બાબત સમજી શકે તેમ છે, કારણ કે સૌને વખતોવખત એવા પ્રસંગો આવ્યા કરે છે. પણ ભગવાનની કૃપાથી ભક્તોમાં એવું બળ આવી ગયેલું હોય છે, કે તેઓ ઘણી જાતની લોકલાજની સામે થઈ શકે છે, અને પોતાની મરજી મુજબ તથા પોતાના સિદ્ધાંતો મુજબ વર્તી શકે છે. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને જેની તંદુરસ્તી સારી હોય, તેની જીવંતી જળવાયેલી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

૧૫. ખેડેના ! સામાન્ય લોકો જૂન લવિષ્યની અતિશય ક્ષીર કર્યા કરે છે. જેમકે, જે બનાવો ઘણા વરસો ઉપર બની ગયા હોય, તેને યાદ કરી કરીને તેઓ દુઃખી થયા કરે છે. અને જે બનાવો લવિષ્યમાં બનવાનો ભય લાગતો હોય, તેવા બનાવો માટે પણ હમણાથીજ ક્ષીર કર્યા કરે છે, અને કાલ

કરે છે, અને જે ઘડી પોતાના હાથમાં આવેલી છે તે ઘડી સારામાં સારી કેમ જાય? તેનોજ વિચાર કરે છે. તથા જે ઘડી હમણા પોતાના હાથમાં છે, તે ઘડીને પ્રભુની સેવામાં કેમ લગાડાય એનીજ તેઓ ફિકર-તજવીજ કરે છે. એટલે ણી ગયેલા જનાવોની ફીકરમાં તથા હવે પછી, થોડાંક વરસો પછી, અથવા ઘડપણમાં શું થશે? એની દીલગીરીમાં તેઓને રહેવું પડતું નથી. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને સારી તંદુરસ્તીને લીધે તેઓની જીવાની પણ ઘણાં વરસો સુધી જળવાયેલી રહે છે.

૧૬. ખડેનો । સંસારી લોકોનાં જે સુખો છે, તે દરેક સુખો જરૂર પોતાની સાથે કાંઈકનેકાંઈક દુઃખ લઈનેજ આવે છે. સંસારીક લોકોનું કોઈ પણ જાતનું સુખ, દુઃખ વિનાનું હોતું નથી. જેમકે, કપડાં, યોરાક, ગાડી, ઘોડા, નાટકો, મેળાઓ, પાર્ટીઓ, સભાઓ વગેરે દરેક જાણતોનાં સુખની સાથે કાંઈકને કાંઈક દુઃખ તો જોડાયેલુંજ હોય છે. પણ પ્રભુના નામમાંથી, પ્રભુના ધ્યાનમાંથી, પ્રભુના મહિમામાંથી, પ્રભુના જ્ઞાનમાંથી, પ્રભુના પ્રેમમાંથી, પ્રભુના અમરપણામાંથી, પ્રભુના પવિત્રપણામાંથી, અને પ્રભુના નિર્લેપપણામાંથી લકતોને જે સુખ મળે છે, તે સુખમાં દુઃખનો લેશ અંશ હોતો નથી; તેમાં તો હમેશાં એક સરખોજ આનંદ ચાલ્યો આવે છે. એટલે એ ઉંચી જાતના આનંદને લીધે લકતોનાં મન અલૌકિક શાંતિમાં રહે છે, તેથી લકતોની તંદુરસ્તી સારી રહે છે; અને સંસારી લોકો તો એ જાતનાં સુખ ભોગવી શકતાંજ નથી, અને વિધવાનાં જે સુખો ભોગવે છે, તે સુખોની સાથે તો દુઃખો મળેલાંજ હોય છે, એટલે એવાં સુખ જેટલાં વધારે ભોગવવા જાય, તેટલા તેઓના મનને ને શરીરને વધારે ધક્કા વાગે છે. જેમકે, બહુ નાટક જુઓ, એટલે ઉબાગરાને લીધે પાછળથી તંદુરસ્તી જગડ્યા વિના રહે નહિ, બહુ સીનેમેટોગ્રાફ જુઓ એટલે એ વખતે કદી બહુ મજા પડે, પણ પાછળથી આંખ ખરાબ થયા વિના રહે નહિ, બહુ સ્વાદીષ્ટ ચીજો હોય માટે જો તે જરૂર-ભુખ કરતાં વધારે ખાઈ જાઓ, તો અણર્ણુ થયા વિના રહે નહિ. આવી રીતે ઈંદ્રિયોનાં દરેક જાતનાં સુખો

પોતાની પાછળ કાંઈક કાંઈક દુઃખ તો તઈનેજ આવે છે, અને તેમ છતાં સંસારીક લોકો વિષયોના સુખોની પાછળજ ભમ્યા કરે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી જગડે છે. પણ ભક્તોને કાંઈ એવાં સુખોની પાછળ ભટકવું પડતું નથી, તેઓને તો એવી જાળવવામાં તૃપ્તિ આવી ગએલી હોય છે. અને તેમ છતાં સંજોગને આધારે કે આરબ્ધના લોગથી એવાં સુખો કદી લોગવાય, તો પણ તેમાં નિયમિતપણું હોય છે, અને અંતરની ઉંડી આસક્તિ વિના પ્રસંગને લઈને વિધિ પ્રમાણે એ સુખો જોગવવામાં આવે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેને લીધે તેઓની જીવવાની જાળવાએલી રહે છે. માટે મહારાજ તો એજ સિદ્ધાંત છે કે, યેનો ! જો તમારે તમારી જીવવાનીને જાળવવી હોય, તો સાચી ભક્તિ કરવી જોઈએ, અને પ્રભુના પ્રેમપાત્ર બનવું જોઈએ. હું તો એ ઉપાયથીજ મહારાજ શરીરને સાફ રાખી શકું છું, માટે મહારાજ એ અનુ વની વાતો હું તમને ખુલા દીલે જણાવું છું. એમાંથી કેટલું માનવું ને કેટલું ન માનવું એ તમારી મરજીની વાત છે, પણ હું તો પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક કહું છું કે, મહારાજ તો સાચી ભક્તિથીજ ક્ષાયદો થયો છે. અને તમને પણ પ્રભુ કૃપાથી એવો ક્ષાયદો થાય એમ હું ઇચ્છું છું.

૧૭. ભક્તોને જોગવાને એવી ટણલાત આપેલી છે કે, યોગક્ષેમં વદામ્પદમ્ એટલે કે ભક્તોને જે ચીજની જરૂર હોય, તનની, મનની કે ધનની તે વસ્તુઓ જોગવાનું પુરી પાડે છે, અને ભક્તોની જે વસ્તુ સાચવવા જેવી હોય, તે વસ્તુને જોગવાનું સાચવે છે, એટલે પોતાની વસ્તુ સાચવવા માટે કે નવી વસ્તુ જોગવવા માટે ભક્તોને પરિશ્રમ કરવો પડતો નથી. જો જાને અગત્યની જાળવવામાં તેઓ તદ્દન નિર્ભય રહી શકે છે, તેથી તેઓનાં શુભીનાં સંકટ સોયથી પતી જાય છે. એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, ને તેઓની જીવવાની જાળવાએલી રહે છે. પણ સંસારીક લોકોને નવી નવી વસ્તુ જોગવવા માટે તથા જીવની વસ્તુઓ જાળવી રાખવા માટે અતિશય હાથવોચ કરવી પડે છે, તેથી તેઓના મનને અનેક પ્રકારના ધમ્મા લાગે છે, અને તેઓનાં જહુ નાનાં નાનાં દુઃખો પણ જહુ મોટાં મોટાં થઈ પડે છે,

તેથી તેઓની તંદુરસ્તી ગગડે છે, એટલે તેઓની જીવાની જાળવાતી નથી. કારણ કે એવી જાળવવામાં લકતો જેટલી ધારણા રાખી શકે, તેટલી ધારણા સામાન્ય લોકો રાખી શકેજ નહિ. એટલે સામાન્ય લોકોને લકતોના કરતાં દુનીઆદારીનાં ઘણાં વધારે દુઃખો થયા કરે છે. માટે જહેનો ! એ જાણો દુઃખોમાંથી છુટી જો તમારે તમારી જીવાની જાળવવી હોય, તો જેમ અને તેમ અંતરના પ્રભુપ્રેમવાળી સાચી લક્ષિત વધારવી જોઈએ. કારણ કે જીવાની જાળવવાનો એ સહેલામાં સહેલો, સાચામાં સાચો અને આત્માને ગમી જાય તેવો એ સ્વાભાવિક ખરો ઉપાય છે.

૧૮. જહેનો ! લકતોની ખુબી ચોરજ છે. એટલે તેને માટે જેટલી વાતો કહીએ તેટલી થોડીજ છે. જેમકે જીવોને ઘણાંએ સંસારીક લોકો સુખમાં પણ આનંદ ભોગવી શકતાં નથી. આપણે જોઈએ છીએ કે, ઘણા માણસોને ઘણી જાતનાં સુખો હોય છે, છતાં પણ એ સુખોની અસરોને તેવો દાખી નાંખે છે, અને કોઈ જાતનું નાનકડું દુઃખ હોય, તેને તેઓ હમેશાં આગળનું આગળ રાખે છે, અને એ દુઃખને વધાર્યા કરે છે. ત્યારે એને જાહેરે લકતો શું કરે છે, તે તમને ખબર છે ? તેઓ તો દુઃખમાં પણ આનંદી હોય છે. કારણ કે તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે જે કાંઈ દુઃખ ખમીએ છીએ, તે કાંઈ અમારી ખાતર ખમતાં નથી, પણ પ્રભુને ખાતર ખમીએ છીએ, માટે અમે જે દુઃખ ભોગવીએ, તે દુઃખ પણ તપ રૂપ છે. અને તપમાં તો હમેશાં આનંદ જ હોય છે. કારણ કે તપનું કળ મહાન ઉત્કૃષ્ટ અને અલૌકિક હોય છે એટલે દુઃખમાંથી પણ તેઓને આનંદ થાય છે. જેમકે, પ્રભુને ખાતર ઉપવાસ કરીને તેઓને આનંદ થાય, બદ્રિનાથના કંઠણ ખાઈને આનંદ થાય, કુલનો હાર ગુંથીને આનંદ થાય, હરિજનો સાડા ખર્ચ કરીને આનંદ થાય, અને લકતોની સેવા કરતાં માટે ઘણી જાતની મહેનત કરે, ને ઘણી જાતનાં કષ્ટ વેઠે, તેમાંથી પણ તેને આનંદ થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેઓ માંદાં પડે, અંગર કાંઈ અકસ્માતથી ઝોચીંતાં કોઈ દુઃખો આવી પડે, ત્યારે પણ તેઓને આનંદ થાય છે. કારણ કે એવે

વળતે પણ તેઓ એમ સમજે છે કે, પ્રારબ્ધના લોગ લોગવી લેવાય છે એ ઠીક થાય છે; અને શુભીનું સંકટ સોયથી પતી જાય ॥ એ પણ ઠીક થાય છે. એમ સમજીને તેઓ દુઃખમાં પણ દીલાસો લઈ શકે છે, અને એ દુઃખને તપરૂપે માની શકે છે, એટલે એવાં દુઃખો પણ તેઓને આનંદ રૂપ થઈ પડે છે. કારણ કે એ બાબતમાં તેઓની ભાવનાઓ તદ્દન બદલાઈ ગ-એલી હોય છે. એટલે તેઓને દુઃખ પણ સુખ રૂપ થઈ પડે છે.

હવે વિચાર કરો કે ભકતોની આવી આનંદદાયક દશા ક્યાં? અને ઘણી ભતનાં સુખો હોય, છતાં પણ તેમાંથી દુઃખોનેજ શોધ્યા કરે, એવા સંસારીક લોકોની સ્થિતિ ક્યાં? એ બંને વચ્ચે આટલો બધો તફાવત છે, તેથી આછાં સાધનો ને સુખ છતાં સાચા ભકતોની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે, અને સુખ લોગવવાનાં ઘણાં સાધનો છતાં પણ સંસારી લોકોની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે જ્યોતો, મારી તો તમને એજ વીનંતી છે કે, જો જીવનની જાળવવી હોય તો ભક્ત થવું જોઈએ, ને સાચી ભક્તિ કરવી એટલે જીવનની જાળવી શકાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજાં પણ તેમાંથી અનેક લાભ થાય છે. માટે જ્યોતો! તમારા અંતરમાં સાચી ભક્તિ વધે તેમ કરજો, સાચી ભક્તિ વધે તેમ જરૂર કરજો, એજ મહારી વીનંતિ છે. એ સિવાય બીજાં કંઈ મહારે કહેવાનું નથી. એમ કહી જમનાબાઈ ચુપ રહ્યાં.

ત્યારે કાશીબાઈએ કહ્યું કે, જમનાબાઈ તમે અમારી સાંની ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે. ક્વાઓથી, કસરતથી, અને કુદરતી નિયમો પાળવાથી માણસની જીવનની જાળવાય છે એમ અમે બધાં હતાં, પણ ભક્તિથી જીવનની જાળવાય છે, એ વાતની તો મને બંધાર નહોતી, એ પણ અજાણ જેવો ને સત્ય સિદ્ધાંત તો આજે તમારે મોકોડેથીજ સાંભળ્યો, અને તે પણ એવી સરસ રીતે કે એમાં મને હવે કોઈ ભતની શંકાજ રહી નથી. ખચીત તમે તમારા વિષયને બહુ સારો ઈન્સાફ આપ્યો છે. તમારી સોબતથી મને બહુજ લાભ થયો છે, કારણ કે આજ દિવસ સુધી ભક્તિ માટે હું બહુ ઉપલક-પણામાં હતી, અને સામાન્ય લોકો બહારની જે જે ક્રિયા-

માને ભક્તિ કહે છે, તેમાંજ હું પણ જાહેર રહી ગયેલી હતી. માવા ઉત્તમ સિદ્ધાંતો ને આણું ઉડું રહસ્ય ભક્તિનું હું બાણતી હોતી, એ તો આજે તમારા સત્સંગથીજ જણાયું છે, અને હવે આશા છે, કે તમારાં વાવેલાં બી ફાકટ જશે નહિ, હું એમાંથી ઘણી બાબતોનો લાભ લઈશ, અને એ બધી હકીકત સંજોગપાત તમને જણાવ્યા કરીશ, તમારી આવી અમૂલ્ય વાતો સાંભળવા માટે મહારા વહાલા મહારી સાથે અહીં નહિ આવ્યા તે માટે હવે મહને અફસોસ થાય છે. તેઓએ જે ભક્તિની આ બધી ખુબી જાણી હોત, તો તેમને અને મહને બંનેને બહુ ફાયદો થાત, અને એમને લીધે બીજા ઘણા જણને પણ ઘણો લાભ થાત. પણ અમને ખબર નહિ કે તમારામાં આટલું બધું તત્ત્વ હશે. અમે તો આજ સુધી એમજ મમજતાં હતાં કે, બીજા ઘણાએ બાઈઓ ભક્તિનો ડાળ ઘાલીને ફરે છે, તેવાંજ તમે પણ હશે, તો પણ એને બદલે હું તો જોઉં છું કે, તમે તો કાંઈક અમૂલ્ય રત્ન છો, ને એ જાતની બાઈઓ કરતાં તો તદ્દન જુદાંજ છો. તમને જોળખ્યા વિના તમારે માટે અમે હલકો મત બાંધ્યો, એ માટે હું તમારી માફ માગુ છું, અને હવે આવતી કાલે હું મહારા વહાલાને તથા તેમના મિત્રોને અહીં તમારી પાસે તેડી લાવીશ, એ વખતે આજે જેમ અમને ભક્તિનું રહસ્ય સમજાવ્યું છે, તેમ તેઓને પણ સમજાવવાની તમારે જરૂર મહેરબાની કરવી જોઈશે.

એ સાંભળીને જમનાબાઈએ 'કહ્યું' કે, જહેન, એમાં કાંઈ માફ માગવા જેવું નથી. એતો આપણા લોકોની ટેવજ છે, કે માણસને જોળખ્યા વિના, અદ્વરથીજ અભિપ્રાય બાંધી દઈએ છીએ. તમારી એ જુલ તમને સમજાણી એ બહુ સારી વાત છે. સુદરલાલભાઈ સાથે ભક્તિની વાતો કરતાં મહને બહુ આનંદ થયો, એમાં કાંઈ મહેરબાની કરવા જેવું નથી. એ તો મહારા શોખનો વિષય છે. અને એ તો મહારી ફરજ છે, એ ટલે જે મહારી પાસે કોઈ મહારા પ્રભુની વાતો સાંભળવા આવે, તો હું ઉલટી તેનો ઉપકાર માનું છું. કારણ કે એવાં માણસ ફર્યાદી મળે, કે જેની સાથે હૃદય જોડીને ભક્તિની વાતો

માય ? માટે તમે તમારા વરને લક્ષિતની વાતો સાંભળવા તેડી લાવશો, તો તમારો હું પણ ઉપકાર માનીશ, ને તમારા વરને પણ ઉપકાર માનીશ, ને તમે જાનેજો મ્હારી ઉપર મ્હોટી કૃપા-મહેરબાની કરી છે. એમ સમજીશ એમ કહી વખત ઘણી થઈ જવાથી અમે સૌ છુટાં પડ્યાં.

૪. પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જુવાની જળવાએલી રહે છે.

રામખ્યારી નામે એક બહુ પરમાર્થી વૃદ્ધ બાઈ હતી. તે છેલ્લાં પચીસ વરસ થયાં, દુઃખીઓની સેવા કરતી હતી. મુમા-ફરેને મદદ કરતી હતી, વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરતી હતી, વિધવાઓને મદદ કરતી હતી અને કેલીઓને મુધારતી હતી, તેથી જ્યાં જઈએ, ત્યાં રામખ્યારીની કીર્તિ સંભળાતી હતી. અને ઘણા લોકો તો તેને “ખ્યારી મૈયા” ના દુકા નામે ષીલાવતા હતા.

આગળોટો ઉપર જઈએ, તો ત્યાં ખ્યારી મૈયા દેખાય, ત્રેનો ઉપર જઈએ તો ત્યાં પણ ખ્યારી મૈયા હોય, દવાખાનાંઓમાં પણ ખ્યારી મૈયા, પોલીસ ચોકી ઉપર ખ્યારી મૈયા, શેઠીઆઓને ત્યાં ખ્યારી મૈયા, ધર્મશાળાઓમાં ખ્યારી મૈયા, નિશાળોમાં ખ્યારી મૈયા, અને ઝોર્ડનેનેમાં પણ ખ્યારી મૈયા, વારંવાર નજરે પડ્યા કરે. જ્યાં જુઓ ત્યાં ખ્યારી મૈયા તો હોયજ. એ જોઈને લોકો બહુ અજબ થતાંહતા, અને વારંવાર ઘણાં છાપાંઓમાં રામખ્યારીનાં લલાં કામોનું વર્ણન આપ્યા કરતું હતું; એટલે રામખ્યારીનું નામ લોકોમાં ધરગતુ થઈ પડ્યું હતું.

રામખ્યારીનાં પરમાર્થનાં કામોથી રાજી થઈને સ્ત્રીમંડળે એવો ઠરાવ કર્યો હતો કે, રામખ્યારીને માનપત્ર આપવું ને એ માટે એક લઘ્ય મિલાવડો કરવો, અને એ વખતે કાંઈ પરમાર્થનાં કામોને લગતી શરૂઆત કેવી રીતે થઈ ? તેની વિગત જણાવવા રામખ્યારીને વિનંતી કરવી. એ ઠરાવ પ્રમાણે મુળ-ધમાં સ્ત્રીઓનો એક બહુ મોટો મિલાવડો કરવામાં આવ્યો. એ વખતે, રામખ્યારીએ ખોતાનું દુકાં જીવનચરિત્ર કહી

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જાળવાયેલી રહે છે. ૪૩

બતાવ્યું હતું, અને પરમાર્થનાં કામોની શરૂઆત પોતે કેવી રીતે કરી તે પણ કહી સંભળાવ્યું હતું.

મુંબઈની ઘણી શેઠાણીઓ રામખ્યારીની મહેનત જોઈને અજાણ થતી હતી, અને એવી વૃદ્ધ અવસ્થામાં તે એટલું બધું કામ કેમ કરી શકે છે? તથા પોતાની જીવાનીને તે કેવી રીતે જાળવી રાખે છે? એ જાણવાની તેમને બહુ ઇચ્છા હતી, તેથી તેઓ વારંવાર રામખ્યારીને કહ્યા કરતાં કે, તમે તમારી જીવાનીને કેમ જાળવી શકો છો? અને આવી પુષ્ટ ઉમરે આટલી બધી મહેનત કેમ કરી શકો છો? તે અમને કહો. એટલે એ સવાલનો જવાબ દેવાનો પણ આજે તેનો વિચાર હતો.

રામખ્યારીનું વ્યાખ્યાન.

શ્રી મંડળે રામખ્યારીને માનપત્ર આપવાનો મિલાવડો કર્યો, એ વખતે રામખ્યારીએ પોતાની તથા પોતાના કામોની હકીકત જણાવવા માટે કહ્યું કે, ખંડેનો, હું સાધારણ સ્થિતિનાં માખાપની દીકરી છું, મારા પતિ પણ સાધારણ સ્થિતિના હતા, પણ અમારી વચ્ચે પ્રેમ ઠીક-સાધારણ હતો, કાંઈ ખાસ ઉત્તમ નહિ તેમ કાંઈ ખાસ ખરાબ પણ નહિ. એ પછી હું જ્યારે બાપીશ વરસની થઈ, ત્યારે મારા પતિ તાવની બિમારીથી શુજરી ગયા, એ વખતે મારી સ્થિતિ ગરીબ હતી, સાસરામાં કોઈ નહોતું, દૂરનાં સગાંઓ હતાં, તે કાંઈ મદદ કરે તેવી સ્થિતિમાં નહોતાં, તેમજ માખાપ પણ શુજરી ગયાં હતાં, એટલે મને પ્રભુ સિવાય કોઈનો આધાર નહોતો. બાપીશ વરસની અંદર મને બે છોકરીઓ થઈ હતી, પણ તે બન્ને ન્હાની ઉમરમાંજ આવી ગઈ હતી. એ પછી હું ભરત ભરીને માફ શુજરાત ચલાવતી હતી ને એ વખતે રામાયણનો અભ્યાસ કરતી હતી,

ખંડેનો ! મને માફ કરજો, આજે તો પેટ ખોલીને મહારી નખખાઈની વાતો પણ મને કહેવા દો ! જે વાતોને લોકો છુપાવે છે તે વાતો પણ મને ખુલ્લા દીલે જાહેર કરવા દો ! રંડાયા પછી ત્રણ વરસે એટલે મારી પચીસ વરસની ઉમર મને રામાયણ શીખવનાર માણસની સાથે હું પ્રેમમાં પડી, પણ

એ પછી તો થોડા વખતમાંજ તે જાણુ સાહેબની બદલી થઈ, ને મને સાથે લઈ જવાની તેમની હિમત ચાલી નહિ. તેઓ મને મીઠાં મીઠાં વચનો કહીને અને જોટી જોટી આશાઓ આપીને ચાલતા થયા. પણ એ વખતે હું સમજી ગઈ કે, આ મારી ભૂલ હતી, એ પ્રેમ નહોતો પણ એ એક જાતનો મોહ હતો, અને પુરૂષોને જ્યારે એવો જોગ મળે છે, ત્યારે તેઓ સ્ત્રીઓ પાસેથી ગેરલાલ લઈ લે છે, અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ પાછળથી રોતી રહી જાય છે, તેવા મારા હાલ થયા હતા. પણ આવા કડવા રે પાપના પ્રસંગથી પણ મને એક પ્રકારનો બહુજ કાયદો થઈ ગયો, અને તે એકે, એ જાણુના આલ્યા જવાથી મારા મનને બહુ ધકકો લાગ્યો, અને એ ધક્કાને પરિણામે મારી જીંદગીમાં બહુ મોટો ફેરફાર થઈ ગયો. એ જનાવ પછી હું બહુ મુંઝાવા લાગી, છાતીફાટ રોવા લાગી, જીંદગી અસાર સમજવા લાગી, અને આ દુનિયામાં કોઈ કોઈનું નથી, માત્ર સ્વાર્થને ખાતરજ બધા સંબંધો બંધાય છે-એમ મને 'લાગવા માંડ્યું'. એ પછી આવા વૈરાગ્યના વિચારોથી હૃદય પીગળ્યું, ને કાંઈક નિશ્ચય કરવાનું જળ આંધ્યું, ત્યારે હું જીવનમાં હેતુઓ શોધવા લાગી. એ વખતે મને એમ લાગ્યું કે, હવે મારું કાંઈ અવલંબન રહ્યું નથી માટે હું જીવી શકીશ નહિ. દુનિયા મને ખારી ઝેર જેવી લાગવા માંડી અને મારા દિવસો બહુ ઉંડી ઉઘાસીમાં જવા લાગ્યા. એ વખતે રામાયણની નીતિની અસર મારા અંતરમાં બહુ ઉંડાણથી ઘુસવા લાગી, અને ધીમે ધીમે રામાયણના ઉંડા અભ્યાસથી મારું મન શાંત થવા લાગ્યું.

હોને, મારા જીવનની આ કાળી જાણુ તમને જણાવવાનું કારણ એ છે કે, ઘણી બાંધજો એમ સમજે છે કે, ધર્મનાં કામો કરવા વાળી, પરમાર્થનાં કામો કરવા વાળી, અગર જ્ઞાન મેળવનારી બાંધજો તો સ્વર્ગમાંથીજ ઉતરી આવેલી દેવી હશે, તેઓમાં તો કોઈ જાતનું કાંઈ પાપજ નહિ હોય, આવી ભ્રમણામાંથી તેઓ છુટે અને એમ સમજે કે, માણસો તે માણસજ, માણસ એ કાંઈ દેવ નથી, માણસ માત્ર જીવને પાત્ર છે, જીવ વિનાનો તો એક માત્ર પ્રભુ છે. માટે મહાત્માઓ

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની-જળવાએલી રહે છે. ૪૫

એમ કહી ગયા છે કે:-ન જીવે તે ભગવંત, જીવીને પાછા
જથી જાય તે સંત, જીવમાં પડ્યા રહે તે માણસ, અને વ-
ધારે જીવો કર્યા કરે તે રાક્ષસ. માટે આપણા જીવનમાં કદી
સંજોગોને અધારે પ્રારબ્ધને આધારે કે દૈવ ઇચ્છાથી કાંઈ
જીવો થઈ ગઈ હોય, તો માત્ર એ જીવને ખાતરજ એમ, ન
માની લેવું કે, અમારામાં કાંઈ લાયકાત નથી, અગર હવે
અમારાથી કાંઈ મોટું કામ જની શકેજ નહિ; અને અમારાથી
હવે જગતમાં ઉંચું મોટું લઈને ફરી શકાયજ નહિ, એમ
માની બેસશો માં.

ખડેનો. ભૂલ ન કરવી એ બહુજ ઉત્તમ વાત છે, પણ
જીવો ન કરનારથીજ મહાન કામો જની જાય એ ખોટી વાત
છે, તેમજ જીવો કરનારથી કાંઈજ ન બને એ પણ ખોટી વાત
છે. કારણ કે મેં જોયેલું છે કે, કેટલાક માણસો ઘણી જા-
તની જીવો કરતા નથી, છતાં પણ તેઓથી કાંઈ પણ જલાં
કામો બનતાં નથી, અને કેટલાક માણસો એવા પણ હોય છે
કે, જેઓએ પોતાની જીવંતીમાં ઘણી વખત ઘણી જાતની-
જીવો કરેલી હોય છે, છતાં પણ એ બધી જીવોને દાટી દઈને
પોતાની જીવંતીને બદલી નાખે છે, અને પરમાર્થનાં મહાન
કામો કરી શકે છે. કારણ કે મહાન કામો કરવા માટે સુખ્ય
જે જરૂરની વાત છે તે એજ છે કે, અંદરથી આત્મા જાગવો-
જોઈએ, અને આત્માને જગાડવાની બે રીતી છે, જેમ પવિત્ર-
તાથી આત્મા જાગી શકે છે, તેમજ જીવો થયા પછી જે પશ્ચા-
ત્તાપ થાય, તે પશ્ચાત્તાપના તરફડાટથી પણ આત્મા જાગી શકે
છે; અને જેનો આત્મા જાગી જાય તે પરમાર્થનાં શુભ
કામો પણ કરી શકે છે.

પવિત્ર-જીવંતી એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે, પવિત્ર જીવંતી.
એ દેવતાઓને પ્રીય છે, અને પવિત્ર જીવંતી માટેજ જગતમાં
મધા ધર્મ છે, તથા પવિત્ર જીવંતી માટેજ જગતમાં બધા
લોકો અનેક પ્રકારની મહેનત કરી રહ્યા છે. છતાં પણ એ
એવી મુશ્કેલ વસ્તુ છે કે, જેનું મન પવિત્ર હોય, જેનાં વચન
પવિત્ર હોય, તથા જેનાં કર્મ પવિત્ર હોય, અને તે પણ કાંઈ
અમુક વખતને માટેજ નહિ, પણ આખી જીવંતી સુધી પવિત્ર-

હોય, એવાં ભાગ્યશાળી માણસ તો કરોડોમાં દોઢકજ હોય છે. બાકી તો બધાં માણસો સંજોગો પ્રમાણે જાણેજાણે દોઢને-દોઢ જાતની ભુલ કર્યાજ કરે છે, એટલે જો ભુલ કરનાર બધાં માણસોને સારાં કામો કરવા માટે આપણે તદ્દન નાલાયકજ સમજીએ; તો તો ગજગજ યઈ જાય. કારણ કે દોઢપણ જાતની ભુલ ન કરનાર માણસ તો જગતમાં દોઢકજ હોય છે, અને દોઢને દોઢ જાતની ભુલો કરનાર માણસ તો જગતમાં કરોડો હોય છે, માટે એવાં કરોડો માણસને નકામાં સમજીએ, તો કેમ ચાલે? દુનિયાને આગળ વધારવા માટે, અને ભુલમાં પડી ગ-એલાંઓને સુધારવા માટે, આપણે તો ભુલ કરનારાઓ પાસેથી પણ કાંઈક ભલાં કામો કરાવવાં જોઈએ, અને તેઓના જીવનમાં નવો રસ આવે, તથા તેઓ પ્રભુના રસ્તામાં વળી શકે, તેમ આપણે કરવું જોઈએ, માટેજ હું મારા મનની નખ-જાઈ તમારા આગળ ખુલ્લા દીલે કબૂલ કરું છું.

બહેનો ! આપણે ચાહ રાખવું જોઈએ, કે જો આપણે બધાં સિદ્ધ બની બેસીએ, સારાં કામો કરનારાં બધાંએ જો યોગી બની જાય, અને અંતરમાંથી સૌ થોડાં ઘણાં સડેલાં હોય છતાં પણ બહારથી પવિત્રતાનાં પૂતળાં બની બેસીએ, તો પછી આપણી બહેનો કેમ આગળ વધી શકશે ? કારણ કે તેઓને જો આપણે એવોજ ભાસ થવા દઈએ કે, અમે તો પવિત્રતાના અવતારો છીએ, અને અમે તો જાણે અમારી જીંદગીમાં કોઈ પણ જાતની ભૂલો કરીજ નથી, તેથીજ અમે પરમાર્થનાં મહાન કામો કરી શકીએ છીએ. એવી અસર જો આપણે લોકોના મનમાં ઠસાવી દઈએ, તો ઘણાં માણસો પોતાના મનની નખ-જાઈ સામેજ જોયા કરે, અને ભલાં કામો કરવાની જાબતમાં બેદરકાર બની જાય, કારણ કે તેઓને એમ લાગી જાય કે, આપણે તો પાપી છીએ, એટલે આપણાથી કાંઈ બની શકે તેમ નથી, આપણું કહું કોણ માને ? આપણી એટલી બુદ્ધિ ક્યાંથી ? અને આપણામાં એટલી લાયકાત ક્યાં છે ? એ તો લગવાને જેને કાંઈ કરતી મૂકીને મોકલેલાં હોય તેનાથીજ સારાં કામો બની શકે. આવાજ વિચારોમાં ઘણાં માણસો રહી જાય છે, તેથી તેઓ ભલાં કામો કરી શકતાં નથી, માટે હવે

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાયેલી રહે છે. ૪૭

ખુદ્દા દીલે આપણે મનુષ્ય સ્વભાવની નબળાઈઓ કબૂલ કરવી
તેઈએ, અને ઘણા લોકોને નહિ રૂચતું આવું નગ્ન સત્ય પણ
મસંગોપાત આપણે ખતાવી આપવું જોઈએ.

મહારી આ વાતો સાંભળીને કેટલીક બહેનો અજબ થઈને
ગાતાના ઓઠ ઉપર આંગળી મૂકવા લાગી, કેટલીક બહેનો નીચું
તેઈ ગઈ, કેટલીક બહેનો નાકઈ ટીચકું ચડાવવા લાગી, અને
કેટલીક બહેનો મહારા ચેહેરા સામે તાકીતાકીને જોઈ રહી
કે, ને મનમાં ને મનમાં અનેક પ્રકારના તર્કવિતર્ક કરે છે, તે
તે બધી બહેનોને મહારે જણાવવું જોઈએ કે, બહેનો! આ બ-
ધો જીનો કયરો; આ ત્રીસ વરસ ઉપરની મહારી જીવાનીના
રખતની વાત મહારે તમને શા માટે જણાવવી જોઈએ ? હું
તમારી આગળ માફ માન ગુમાવી બેઠું અને નીચી પડું, એવી
વાત મહારે તમને શા માટે જણાવવી જોઈએ ? એતું કારણ
એજ છે કે, તમારી ઉપરની મારી દયા, એતું કારણ એજ છે કે
તમારી ઉપરનો મહારો પ્રેમ, કારણ કે હું જાણું છું કે, મહારી
પચીસ વરસની ઉંમરે, ઉછળતા લોહી વખતે, મહારી નિરાધાર
સ્થિતિમાં અને મારી અજ્ઞાન સ્થિતિમાં મહારા જેવા હાલ થયા
હતા તેવા હાલ મહારી ઘણી બહેનોના થાય છે, અને બહુ
બહુ સંભાળ રાખો તોપણ એવી સ્થિતિમાં તમારાથી કાંઈકાંઈ
બુલો થાયજ, એવો સંભવ છે. કારણ કે એ જીવાનીના જોસનો
સ્વભાવ છે, માટે એવી જીલથી દબાઈ જવું નહિ, ને એમ
માની લેવું નહિ કે, હવે અમારાથી શું બની શકે ? એ
બૂલની ધૂળને ઝાટકી નાંખો. પચીસ વરસની પાંખો ફફડાવી નાખો
અને આજથી નવા વિચારો મારફત જીના વિચારોનું જોળીયું
બદલી નાખો, અને નવી જીંદગી શરૂ કરો. આમ કરી શકો
તે સાર મેં તમને નજ સત્ય ખતાવેલું છે, અને તમારામાં
નવું બળ આવે તે સાર મહારી જીની ભૂલ કબૂલ કરીને હું
તમારી આગળ મહારી થોડીક આજર, ગુમાવું છું. કારણ કે
આવી સંજોગોને આધારે થઈ ગએલી બુલો, અવરથાને લીધે
થઈ ગએલી બુલો, જીબને લીધે થઈ ગએલી બુલો, અજ્ઞાન-
પણને લીધે થઈ ગએલી બુલો, મનની નબળાઈને લીધે થઈ

ગયેલી જુઓ. અને પૂર્વના મંસ્કારોને લીધે થઈ ગયેલી જીવોને જો સુધારવા માગીએ તો એ જીવો સુધરી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ એ જીવોથી જે પશ્ચાતાપ થાય છે. એ જીવોથી જીંદગીમાં જે ઘસારો લાગે છે, અને એ જીવોથી અંતરમાં જે મહાન ધકકો વાગે છે, તેથી જરાક વાર જીવ જાગી જાય છે, અને વૈરાગ્યના ગંભીર વિચારમાં તણાઈ જાય છે. એ વખતે જો એ તકનો લાભ લઈ લેઈએ, તો ઘણુંએ કામ થઈ જાય છે. એ જો દેશકારના સમયે એ ચક્ર ખડલવાના સમયે, બહુ સારા લાઈથી નવા જીવનમાં દાખલ થઈ શકાય છે, એ બાબત તમને તેના ખરા સ્વરૂપમાં સમજાય અને તમારાથી તેનો કાંઈ લાભ લેવાય માટે આ નગ્ન સત્ય હું તમને કહું છું, આ આશા રાખું છું, કે આ વાતથી મહાર માન લંગ થઈ જતાં પણ તમને તો ફાયદો થશેજ. માટે એમ કરવું એ પા એક જાતનો પરમાર્થ છે, એમ સમજીને આ જીવન કચરા વાત મેં તમને કહી છે, છતાં તે તમને ન ગમે તો મને માફ કરજો.

જેનો, એ જૂલ થયા પછી અને બાબુસાહેબ મને તજી આપ્યા ગયા પછી, હું મારા મનમાં બહુ મુંઝાવા લાગી અને જીંદગીના હેતુઓ શોધવા લાગી. એ વખતે એક સાધુ અમાર પાડોશમાં આવી નીકળ્યા, તે બહુ વિદ્વાન હતા અને આપણું મન ઠરે તેવી, કેટલીક ઝીણી ઝીણી ને ઉંડી ઉંડી આત્મિક બગ્ગની વાતો કરી શકતા હતા. તેથી તેમના સત્સંગનો લાભ લેવા સારું મેં તેમને મહારે ઘર જમવા પધારવા વિનંતી કરી ને તેમણે તે કબૂલ કર્યું. તેઓ એક ધર્મશાળામાં ઉતરેલા હતા, ત્યાંથી આવતાં તેમને વાર લાગી અને રસોઈ કરી જતી હતી; માટે હું તેમને જમવા તેડવા તે ઉતર્યા હતા તે ધર્મશાળામાં ગઈ. એ વખતે મેં તે ધર્મશાળામાં જોયું કે, એક પરદેશી મુસાફર સાધુકી મરવાની તૈયારીમાં હતી, અને તેનાં બે ન્હાનાં ન્હાનાં છોકરાંઓ તેની પાસે ટળવળતાં બેઠાં હતાં, તેથી એ બન્ને છોકરાંઓને હું મારે ત્યાં જમવા લઈ ગઈ. અને પાડોશી આગળ વાત કરી કે, આ છોકરાંઓની મા

મરવા પડેલી છે. ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે, આંહિં નિરાધાર બાળકોને રાખવાનું આર્કનેજ છે, તેમાં એ બાલકોને મૂકી આવીએ. એ પછી મહારાજને જમાડયા બાદ હું ફરીથી ધર્મ-શાળામાં ગઈ, એ વખતે પેલી મુસાફર સાધુડી મરી ગઈ હતી, તેથી તેનાં બે છોકરાંઓને પોલીસને કહી 'મહારી પાસે રાખ્યાં અને તેને આર્કનેજમાં મૂકવાની ગોઠવણ કરવા લાગી. એટલામાં મહારી પાસે રામકથા સાંભળવા આવનાર એક બં-ધુએ મને કહ્યું કે, આર્કનેજનાં પ્રમુખ સાથે મને જોળખાણ છે, માટે તેની રજા ચિઠ્ઠી લઈ આવું. એ પછી તે ચિઠ્ઠી લઈ આવ્યા એટલે તેની સાથે દામમાં બેસીને છોકરાંઓને તેડીને હું આર્કનેજમાં ગઈ. અને ત્યાંએ બંને છોકરાંઓને દાખલ કરાવ્યાં.

એ પછી કોઈ કોઈ વખત કોઈ સારા સાધુ સંત આવી નીકળે તેને મળવા માટે હું એ ધર્મશાળામાં ગયા કરતી હતી. ત્યાં થોડા દિવસ પછી મેં એક ગરીબ સાધુ મુસાફરને જોયો, તેને પગે વાળો નીકળ્યો હતો તેથી ઉઠી શકતો નહિ અને તેની પાસે પૈસા નહોતા, તેથી તે મારી પાસે રોઈ પડ્યો અને મને કહ્યું કે, માઈ, મને મારા દેશમાં પુગાડવાની મહેર-ળાની કરો; લાવનગરની આગબોટમાં બેસાડી દો, તો હું ઘર ભેગો થઈ જાઉં. મેં અમારા પાડોશીઓમાં એ વાત કહી ત્યારે કોઈએ ચાર આના આપ્યા, કોઈએ આઠ આના આપ્યા, ને કોઈએ રૂપીઓ આપ્યો. એમ ચાર રૂપીઆ થઈ ગયા, એટલે તેને હું આગબોટ ઉપર મૂકી આવી. એ વખતે મારી પાસે રામાયણ સાંભળવા આવતાશ ચાર પાંચ ભાઈઓમાંથી હરિ-દાસ નામના એક ભાઈને તેડી ગઈ હતી, તે આવાં કામોમાં શરૂઆતના વખતમાં મને ધણી મદદ કરતા હતા.

એ પછી થોડા દિવસ બાદ રસ્તામાં એક અન્તણ્યા મા-ણસને વાઈ આવવાથી તે પડી ગયો, એ વખતે તે શુદ્ધિમાં આવ્યા બાદ હું તેને એક અન્તણ્યા ડાક્ટર પાસે તેડી ગઈ. એ ડાક્ટર સાથે મને કાંઈ જોળખાણ નહોતી, છતાં પણ મેં જઈને કહ્યું કે, આ ગરીબ માણસ વાઈ આવવાથી રસ્તામાં પડી ગયો હતો, તેની પાસે પૈસા નથી અને હું પણ ગરીબ

માણસ છું. જો તમારા હૃદયમાં ભગવાન વસ્તા હોય ને તમને દયા આવતી હોય, તો મક્કત દવા આપવાની મહેરબાની કરો, અને જો મક્કત દવા ન આપી શકતા હો તો મ્હારી ઉપર વિશ્વાસ રાખવાની કૃપા કરો. હું વળી કોઈ ઠેકાણેથી માગી લીખીને તમને તેની દવાના પૈસા કાલ પરમ દહાડે આપી જઈશ. એ સાંભળીને ડાકટરને દયા આવી તેથી તેણે મક્કત દવા આપી, ને મને તેણે કેટલાક સવાલો પૂછ્યા. અને એ સવાલોના જવાબથી તે બહુ રાજી થયા, તેથી તેણે મને કહ્યું કે, બાઈ, તમે ખુશીથી જ્યારે મારી મદદની જરૂર પડે ત્યારે આંહી આવ્યા કરજો, એવા કેસોમાં કાંઈ પણ બદલાની આશા રાખ્યા વિના હું તમને ધર્મદા દવા આપ્યા કરીશ, એવી રીતે એ ડાકટર સાથે જોળખાણ થઈ ગઈ, અને તેથી મને એમ લાગ્યું કે, જો આપણે જરાક મહેનત કરીએ, તો જગતમાં સારા માણસોની કાંઈ ખોટ નથી. આપણાં લલાં કામોને ટેકો આપ્યા કરે એવાં માણસો પણ આ જગતમાં ઘણાં છે. માત્ર જરાક હિંમત રાખવી જોઈએ, જરાક શરમ છોડવી જોઈએ, અને જરાક દેહને તકલીફ આપવી જોઈએ, તથા મનમાં જરાક વિચાર કરવો જોઈએ. જો એટલું કરી શકીએ તો બહુ દુનંદ વખતની અંદર પરમાર્થનાં ઘણાં કામો કરી શકાય તેમ છે.

એ પછી એક બાવો એક રસ્તા ઉપર મરી ગયો, તેની સાથે આઠ વરસનો એક છોકરો હતો, એ છોકરાને હું એક શેઠીઆના સદાવૃતમાં તેડી ગઈ અને એ સદાવૃતના દસ્તી આગળ બધી હકીકત કહી સંભળાવી અને તેને વિનંતી કરી કે, જો આ છોકરાને આપના સદાવૃતમાં દરરોજ જમાડવાની કૃપા કરો, તો તેની જીંદગી સુધરી જશે, નહિ તો તે રખડી મરશે. તમારે તો કોઈ પણ સાધુઓને દરરોજ જમાડવા છેજ, ત્યારે આવો એક લાયક વિદ્યાર્થી અને વળી નિરાધાર તેને જો થોડા વખત ખવરાવો તો બહુ પુણ્ય થશે. વળી આગળ ઉપર તમે કહેશો તો એ માટે બીજે કોઈ ઠેકાણે તજવીજ કરીશ, પણ હુમણાં રાખો તો સારું. ત્યારે એ શેઠે છ મહીના સુધી દરરોજ તે છોકરાને જમાડવાની હા પાડી. એ પછી તે છોકરાને

હું એક સ્કુલમાં લઈ ગઈ અને એ સ્કુલ માસ્તરને પણ તેની બધી હકીકત જણાવીને કહ્યું કે, આ છોકરો શ્રી આપી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી, એ દયાને પાત્ર છે. માટે તમારે તેની શ્રી માફ કરવાની મહેરબાની કરવી જોઈએ. માસ્તરને એ વાત સાચી લાગી તેથી તેણે તેને માફીમાં દાખલ કર્યો, એટલે તે છોકરાનો અભ્યાસ પણ ચાલવા લાગ્યો અને જમવાની ફીકર પણ મટી ગઈ.

એ પછી એક વખત થોડીક અજાણી ગરીબ બંગાલી સાધુડી બાઈઓ ઈંદાવનથી મુંબઈ આવી, તેઓની સાથેના માણસ રસ્તામાં કોલેરાથી મરી ગયો, એટલે એ બાઈઓને બહુ મુશ્કેલી થઈ પડી. કારણકે તેઓ આપણા દેશની ભાષા જાણતી નહોતી. એક જણી સહજ લાગ્યુતૂટયું હિંદુસ્તાની બોલી શકતી હતી. તેઓને દારકા જવું હતું એ માટે હું તેઓને સ્ટીમર ઉપર લઈ ગઈ, અને બોટના કરાણીને મળી એટલે તેણે એ લોકોને સારી સગવડ કરી આપી.

આવા આવા ન્હાના ન્હાના પ્રસંગો આવતા ગયા અને હું એ તકનો લાભ લેતી ગઈ, તેથી મ્હારામાં નવું નવું જોર આવતું ગયું, અને એવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો કરવાનો ઉત્સાહ પણ વધતો ગયો, એટલે સહેલાઈથી એવી જાતનાં કામો મારાથી થવા લાગ્યાં.

એ પછી એક વખત એ ધર્મશાળામાં એક પરદેશી મુસાફર બાઈનો સામાન ચોરાઈ ગયો, તેને એક માણસ ઉપર શક હતો તેથી હું તેને પોલીસ ચોકી ઉપર લઈ ગઈ. એ વખતે પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટરે પ્રથમ તો મને બહુ ધમકાવીને કહ્યું કે, આવી બાબતમાં વચ્ચે મડવાની તમારે શું જરૂર ? પણ પછી તે બહુ સીદ્ધા બની ગયો, તેણે મને ઘણી મદદ કરી અને એ બાઈનો સામાન મેળવી આપ્યો. એ પછી તે પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર મારી ઉપર બહુ મહેરબાની રાખતો હતો, વખતો વખત મ્હારે ઘેરે આવતો અને બીજા કેટલાક પોલીસવાળાઓને પણ મારે માટે તેણે લલામણુ કરી હતી કે, આ બાઈ બહુ સક્રિયમાન છે, અને પરમાર્થી છે, માટે તે જ્યારે આવે

ત્યારે તેને મદદ કરજો. એટલે ઘણાં પોલીસવાળાઓમાં હું જાણીતી થઈ ગઈ હતી.

એક વખત ધર્મશાળાના રખવાળના છોકરાએ કોઈ સાથે મારામારી કરી, તેથી તેને ત્રણ મહીનાની કેદની સજા થઈ. એ વખતે તેની ખજાર પૂછવા માટે હું કેદખાનામાં ગયા કરતી હતી. કારણકે એ જીવાન છોકરો ઘણી વખત મને મારાં ભલાં કામોમાં ઘણી જાતની મદદ આપ્યા કરતો હતો, પણ સોળત ખરાબ, ભણેલો નહિ, અને ધંધા શૈજગારમાં લાગેલો નહિ, ને ઉછળતું લોહી, તેથી ન્હાની વાતમાંથી લડી પડ્યો હતો અને સામા માણસને બહુ વાગી ગયું હતું; તેથી તેને કેદમાં જવું પડ્યું હતું. એ વખતે મને કેદખાનાનો અનુભવ થયો. કારણકે ત્યાં શેત્રંજી બનાવતા કેદીઓની પાસે હું કલાક અર્ધો કલાક બેસતી અને જેલરની રજા લઈ કેદીઓ સાથે વાતો કરતી હતી, એમાંથી મને ઘણી હકીકતો મળતી હતી. એ વખતે એક કેદીએ મને કહ્યું કે, હું હવે આઠ દિવસમાં આંહીથી છૂટીશ, મારી સાત વરસની જેલ હવે પૂરી થાય છે. પણ મને જવાતું ક્યાંઈ ઠેકાણું નથી, સગાં વહાલાં બધાં મરી ગયાં છે, ને ઘરખાર વેચાઈ ગયેલાં છે. એટલે હવે આંહીથી છૂટીને ક્યાં જવું તેની મુશ્કેલી છે. મારા જેવા અપરાધીને કોણ મદદ કરે? અને હું શું મ્હોડું લઈને કોઈને કહેવા જઈ? આમ કહેતે કહેતે તેની આંખમાં આંસુ આવી ગયાં, તેથી મને બહુ દયા આવી, અને મેં તેને કહ્યું કે, તું કંઈ શીકર કર માં, મારી પાસે આવજે, હું તને મારે ઘેરે જમાડીશ, અને તને કામ આપીશ. એ પછી મેં ઘણા કેદીઓને કહી મૂક્યું કે, જેને જેને સાધન ન હોય તે સૌ મારે ત્યાં આવજો. હું તમને કામ અપાવીશ. એ પછી પેલો જે કેદી મારે ત્યાં આવ્યો તે જાતે પ્રાણજી હતો અને તેણે નામ શંકર હતું, એ શંકર મારો બહુ મદદગાર થઈ પડ્યો. હજી પણ તે મારી સાથે છે, અને તેની મદદથી હું ઘણાં કામો કરી ચકી છું.

એ પછી મારે ત્યાં જ્યારે કોઈ કેદી આવતા, ત્યારે હું કોઈને કોલસાની ખાણમાં મોકલી આપતી, કોઈને મીલમાં

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી લુપ્તાની જળવાએલી રહે છે. ૫૩

કામ અંપાવતી, કોઈને ગોઠીમાં કામે લગાડતી, અને કોઈને જેતીવાડીમાં લગાડી દેતી, અને એ બધું કરવા માટે મહારી પાસે હવે તો સાધનો પણ ઘણાં થઈ ગએલાં છે, કારણકે ઘણા અમલદારો સાથે, ઘણા શેઠીઆઓ સાથે, ઘણા ધર્મ-શુરૂઓ સાથે, અને ઘણા રાજાઓ સાથે, તથા લાખો ગરીબો સાથે મને ઝાળખાણ થઈ ગએલી છે. એટલે પ્રભુની કૃપાથી હવે તો મારે નામે પણ ઘણું કામ થાય છે, અને કોઈ મારા વચનને પાછું ટલતું નથી, એટલે 'પરમાર્થનું' ન્હાનું ન્હાનું જે કામ હું કરવા માગું તે બહુ સહેલાઈથી કરાવી શકું છું.

એક વખત મારા પાડોશીએ કહ્યું છે કે, દેશમાં એક ગામડામાં માખાપ વગરનો એક વાણિયાનો છોકરો છે, તેનું કોઈ નથી તે અમારી નાતવાળો છે, પણ અમારી નાત બહુ ટુંકી છે, ને બહુ ગરીબ છે. એટલે તે છોકરાને કાંઈ મદદ મળી શકે તેમ નથી, માટે તમે કાંઈક કરી આપો તો બહુ સારું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, એ છોકરાને આંહી તેડાવો, હું તેને વાણિયાઓની એક બોર્ડિંગમાં દાખલ કરાવી આપીશ. એ પછી મેં બોર્ડિંગના પ્રમુખને વાત કરી, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, ખુશીથી લાવજો, એવા વિદ્યાર્થીઓને દાખલ કરવા એ બોર્ડિંગની ફરજ છે. જો કે એ અમારી નાતનો નથી, એટલે જરા વાંધો ઉઠશે, પણ એ તો હું ખીન્ન દ્રસ્ટીઓને સમજાવી લઈશ, એમાં કાંઈ અડચણ નહિ આવે. પછી તે વિદ્યાર્થીને એ બોર્ડિંગમાં દાખલ કર્યો, અને આગળ જતાં તે એક બહુજ નામીયો ડાક્ટર થયો, અને તેની સાથે પરમાર્થ પણ થયો, એમ સાંભળીને તમે રાજ થશો.

જહોનો, મહારી પાસે એક શાસ્ત્રીજી આવતા તે મને એમ કહેતા હતા કે, તમારી ઉપર શેઠીઆઓ ને અમલદારો એટલી બધી કૃપા કેમ રાખે છે? તે હું સમજી શકતો નથી. કારણ કે શેઠીઆઓ એટલા બધા સ્વાર્થી હોય છે, અને બધાઓથી એટલા બધા ડર્યા કરે છે કે, તેઓ કોઈ સાથે બહુ ભેળાતા નથી. પોતાના જેવા સરખા દરજ્જાના હોય તેમની સાથેજ તેઓ છૂટથી ભળે છે, પણ ગરીબોની સાથે તેઓ કદી પણ

બહુ ભળતા નથી, અને અમલદારોનું પણ એમજ હોય છે. તેઓ તમારી સાથે કેમ હુળી જાય છે? એ એક નવાઈની વાત છે. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, એનું કારણ બહુ ખુદ્દુ છે, પણ તે તમને કહેવાની કાંઈ જરૂર નથી, ત્યારે એ શા-શ્રીજીએ કહ્યું કે, નહિ નહિ ખ્યારી મૈયા, એમ ન કરો, એ કારણ તો મને જરૂર કહો. ત્યારે મેં કહ્યું કે:--

શ્રીમંતો હું મેંશાં બહુ સ્વાથી હોય છે, પોતાના સુખ સામેજ જોનારા હોય છે, અને અમારી પાસે જે માણસો આવે તે કાંઈકને કાંઈક જ્ઞાને પૈસા કઢાવવા માટેજ આવે છે, એમ તેઓ માને છે. તેથી તેઓ તમારા જેવા પ્રાદ્યુ સાધુઓથી ડર્યા કરે છે, કારણકે તમે તો ગળસુદીમાંથીજ એમ શીખેલા હો છો કે, કાંઈકને કાંઈક જોઈએ જોઈએ ને જોઈ-એજ. જેની પાસે જાઓ ત્યાં પહેલેથીજ સ્વાર્થને આગળ રાખીનેજ જાઓ, એટલે તેઓ તમને દાદ ન દે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કારણકે જો તેઓ તમારી જરાક પણ વધારે દોસ્તી રાખે તો તમે તેઓને નકયા વિના રહોજ નહિ. માટે તેઓ તમારા જેવાઓને દૂરને દૂર રાખે છે. પણ મેં તો મારા અંગત સ્વાર્થ ઉપર પૂજો મુકેલો છે, અને ત્યાં સુધી ચાલી શકે ત્યાં સુધી કોઈને પણ કોઈપણ જાતની તકલીફ ન આપવી એ મારું વ્રત છે. એટલે મારી જોગબાણનાં ઘણાં માણસો માંથી કોઈ કોઈ માણસનેજ કોઈ કોઈ વખતેજ મારે કાંઈક કહેવું પડે છે, અને તે પણ પરમાર્થની ખાતરજ, તથા તે પણ તેઓની સાત વખત ઈચ્છા હોય ત્યારેજ, એટલે તેઓ મારા દોસ્ત રહે તેમાં શું નવાઈ? કારણકે જે માણસો ભલમનસાઈ-વાળા હોય, જે માણસનું ચારિત્ર શુદ્ધ હોય, જે માણસ અ-છલવાળો હોય, અને જે માણસ તેમની સાથે રહેવાથી ઉલટી તેઓની આબરૂ વધે તેમ હોય, એવા માણસોને પોતાની પાસે રાખવા માટે તો તેઓ હું મેંશાં આતુર હોય છે. માટે જે ન-

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવવાની જળવાએલી રહે છે. ૫૫

દેજ નહિ, અને કહી તમને બહુ સારા માણસ સમજે તોપણ પોતાની હારના ગણે નહિ. માટે શાસ્ત્રીજી, જો મોટાઓની દોસ્તી રાખવી હોય, તો જરા નિસ્પૃહિ થતાં રીજો, નિસ્પૃહિ થતાં રીજો.

મારી એ વાત સાંભળીને શાસ્ત્રીજીએ કહ્યું કે, તમારી એ વાત તફન ખરી છે, પણ ખ્યારી મૈયા, મારે કળૂલ કરવું, જોઈએ કે અમે એવું નિસ્પૃહીપણું રાખી શકતા નથી, એટલે અમારું માન પણ સચવાતું નથી, અને તમે એવું નિસ્પૃહિ-પણું રાખી શકો છો તેથી સૌ ટેકાણે પૂજાઓ છે, માટે ખહેનો ! જો મોટા લોકોમાં પગપેસારો કરવો હોય, તો આ કુચી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. કારણકે મોટા લોકોની મદદ વિના, શ્રીમંતો તથા અમલદારોની મદદ વિના ઘણી જાતનાં ભલાં કામો ખની શકતાં નથી, અને જ્યાંસુધી પોતાના ખાનગી સ્વાર્થને વારે વારે વચ્ચે લાબ્યા કરીએ, અગર એવા મોટા લોકોને નજીવી નજીવી વાતમાં વારંવાર નહયા કરીએ, ત્યાં સુધી તેઓ આપણા રોનેહી થઈ શકતા નથી, માટે જ્યારે ખાસ ન આવે ત્યારેજ તેઓને તસ્દી આપવી જોઈએ. એ સૂત્ર પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

અમારા પાઠોશમાં એક ડોશી હતી, તે બહુ બિમાર હતી, તેનો પગ સડી ગયો હતો, ને તેની સારવાર કરનાર ડોકી નહોતું, તેમજ પાંચ પંદર દિવસમાં તેનો પગ સાજો થાય તેવી સ્થિતિ નહોતી, તેથી હું તેને મોટી ઇસ્પીટાલમાં તેડી ગઈ, અને ત્યાંના ડાક્ટરને એ ડોશીની ખરી સ્થિતિ કહી બતાવી, ત્યારે તે ડાક્ટરે એ ડોશીને ઇસ્પીટાલમાં દાખલ કરી. એ વખતે મેં એ ડાક્ટરને સાથે સાથે એમ પણ પૂછી લીધું કે, આવા બીજા કોઈ કેસ હું આંહી લાવું તો આપ દાખલ કરવાની મહેરબાની કરશો કે નહિ ? ત્યારે તે ભલા ડાક્ટરે કહ્યું કે, જો જગા ખાલી હોય, તો ખુશીથી દાખલ કરીશું. એ પછી એ બાઈની ખજર કાઢવા માટે તથા તેને કાંઈ કાંઈ મદદ કરવા માટે હું વારંવાર એ ઇસ્પીટાલમાં ગયા કરતી હતી, તેથી ધીમે ધીમે મને ત્યાંના ઘણા માણસો સાથે તથા મોટા ડાક્ટર સાથે સારી ઓળખાણ થઈ ગઈ, એટલે એ પછી

ઘણાએ નિરાધાર દર્દીઓને હું એ ઈસ્પીટાલમાં દાખલ કરાવી શકતી હતી. .

ખડેનો! મહારે જણાવવું જોઈએ કે, જો હું આવી જાતના પરમાર્થના કામોમાં ન પડી હોત, તો હું ઘણાં વરસો થયાં મરી ગઈ હોત. કારણ કે મારી જીંદગીમાંથી રસકસ ઉઠી ગયો હતો, વિધવાપણાએ માફ અર્ધ મૃત્યુ તો કરી નાખ્યું હતું, અને તેમાં વળી થોડા વખત માટે પેલો બાળુ મારી જીંદગીને કલંકીત બનાવી ગયો હતો. એટલે મારા મનમાં અંદરથી એટલો બધો તરફડાટ થતો હતો અને મારી નિરાશ જીંદગી મને એટલી બધી દુઃખદાયક લાગતી હતી કે, જો મને માણસોને મદદ કરવાનું ન સુઝ્યું હોત, તો એ વખતે હું ઘસાઈ ઘસાઈને થોડા મહીનાઓની અંદર અગર થોડાં વરસોની અંદર મરી જાત, એમાં કાંઈ શક નથી. અને કદી જો મારો એ અંતરનો પરિતાપ મટી જાત, ને મારી લાગણીઓ છુટી થઈ જાત તો હું કોઈક બીજી ભૂલમાં પડત, અને ફરીથી કાંઈક વધારે પાપ કરત, ને વધારે હેરાન થાત. પણ પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવાથીજ એ બધી આશ્તોમાંથી હું બચી શકી છું. માટે હું તમને મારા પચીસ વરસના અનુભવથી જણાવું છું કે, જીંદગી સુધારવાની અને જીવાની-ને ટકાવી રાખવાની ઉત્તમમાં ઉત્તમ કુંચી એજ છે કે, પર-માર્થનાં કામોમાં લાગી જવું. કારણ કે મનનો સ્વભાવ એવો છે, કે તેને કાંઈક આધાર જોઈએ છે, કાંતો પતિ પ્રેમનો આ-ધાર જોઈએ, અથવા તો બાળકોના સ્નેહનો આધાર જોઈએ, અથવા તો કુટુંબ સ્નેહનો આધાર જોઈએ, અથવા તો લક્ષિ-નો આધાર જોઈએ, અથવા તો જ્ઞાનનો આધાર જોઈએ, અથવા તો આત્માને આનંદ આપે તેવાં કાંઈક લલાં કામોનો આધાર જોઈએ; જેનાં મનને આવો કોઈપણ જાતનો આધાર મળી ગયો હોય તેની જીંદગી સુખમાં જઈ શકે છે, અને જો એને એમાંનો કોઈ પણ જાતનો આધાર ન હોય, તેઓની જીંદગી દુઃખી થઈ જાય છે. માટે પ્રેમની બાળતમાં જે સ્ત્રીઓ નેરાશ થયેલી હોય, તેઓએ કાંતો પોતાના પ્રેમનું સ્થાન

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવનાની જળવાએલી રહે છે. ૫૦

ફરીથી શોધવું જોઈએ, અને જો તેમ ન બની શકે તેવું હોય તો જે જાતનાં કામોમાંથી પોતાના આત્માનું 'કલ્યાણ' થાય તેવી જાતનાં કામોમાં પડવું જોઈએ.

ખંડેનો! ઉપર મેં જે જે કામો વર્ણવ્યાં તે બધાં કામો બહુજ સહેલાઈથી બની શકે છે એમ મેં તમને કહેલું છે, પણ તેમ છતાં એવી જાતનાં કામોમાં સ્ત્રીઓને માટે એક જાતનો ખાસ ભય પણ છે, એ મારા અનુભવની વાત પણ સાથે સાથે મારે તેમને જણાવવી જોઈએ, અને તે એ કે, જેમ એક તરફથી દુનિયામાં ઘણીએ લલાઈ રહેલી છે! તેમ બીજી તરફથી દુનિયામાં કુટીલતા પણ બહુ છે, અને નિર્દોષોને ફસાવવાનાં છટકાંઓ પણ બહુજ છે. એ માટે હું મારોજ ઠાપલો આપીશ એટલે તમને સહેલાઈથી સમજશે. હું જ્યારે લોકોને મદદ કરવાનાં કામો કરવા લાગી, ત્યારે મારી ઉંમર સત્તાવીસ અઠ્ઠાવીસ વરસની હતી. વળી હું એ વખતે ઢેંગાવમાં ખુબસુરત હતી અને મારા શરીરનો બાંધો પણ સારો હતો, એટલે ઘણાએ ખરાબ દુષ્ટીવાળા માણસોનું ધ્યાન મારી તરફ ખેંચાતું હતું, અને તેમાંના કેટલાકો તો મારી પાછળ પાછળ ભમતા હતા, અને મને મદદ કરવાના બંધાના નીચે મારી ખુશામત કરતા હતા, તથા કાંઈ-કંઈની મોટી મદદ પણ કરતા હતા. એવો વર્ગ પણ ઘણો મોટો હતો અને તેઓની જાળમાંથી બચવું. એ કાંઈ સહેલું કામ નહોતું. તેમજ આવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો કરવામાં જીવે જીવે ઘણે ઠેકાણે જવું પડે છે, અને ઘણાં માણસોને મળવું પડે છે, તેમાં કોઈ કોઈ ખરાબ દુષ્ટીનાં માણસો પણ હોયજ, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ વખતે આપણું મન જો લીધું પોચું હોય તો મુશ્કેલી ઉભી થયા વિના રહે નહિ, પણ તમે જાણો છો કે, મેં તો અગાઉથીજ ખાસકાં ખાધેલાં હતાં અને ફસાઈને પસ્તાઈ હતી, એટલે મેં મારા મન સાથે બહુ મજબુત ઠરાવ કરી મૂકેલો હતો કે, હવે એવી વાતોમાં ઉંડું ઉતરવુંજ નહિ. કોઈને દાદ દેવીજ નહિ, અને જ્યાં એવો અણગમતો પ્રસંગ આવે, ત્યાં સ્વામીનારાયણના સાધુઓની ચેઠે કોઈકને કોઈક

સારા માણસને સાથે રાખવુંજ. જ્યાં સુધી જીવાન ઉમર હોય, અને મન કાંઈક ઢચુપચુ હોય, ત્યાં સુધી એકલાં કયાંય જવું નહિ, એ પણ મારો એક નિયમ હતો, અને મારી ચાલીસ વરસની ઉમર થઈ ત્યાં સુધી હું એ જાળતમાં બહુ ચોકસાઈથી વર્તતી હતી, અને એ પછી તો મન એટલું બધું મજબુત થઈ ગયેલું કે એવી જાળતોનો કાંઈ ખ્યાલ પણ આવતો નહોતો અને જહીક પણ લાગતી નહોતી, પણ જીવાનીના વખતમાં બહુ સંભાળવું જોઈએ, નહિતો આપણી ન્હાનકડી જૂલથી પણ પરમાર્થનાં ઘણાં કામોને બહુ ધકકો પડેાંચી જાય છે, અને એથી આપણા ખાતાને નુકશાન થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ એવી જાતનાં ખીન્ન ઘણાં ખાતાઓને પણ આપણા છાંટા ઉડી જાય છે. એમ ન થાય માટે જે જીવાન જહેનો આવી જાતનાં કામો કરવા નીકળે તેણે બહુ ધ્યાન રાખવાનું છે, કારણ કે જો એવું ધ્યાન ન રાખીએ, તો વાત કરતે કરતે ફસાઈ જઈએ, એવા પ્રસંગો વખતોવખત આવી જાય છે. જહેનો ! કોઈની વાણીમાં ઝેર હોય છે, કોઈની આંખમાં ઝેર હોય છે, કોઈના હાથમાં ઝેર હોય છે, કોઈના પૈસામાં ઝેર હોય છે, કોઈના લખાણમાં ઝેર હોય છે, અને કોઈના બહારથી દેખાતાં પરમાર્થનાં કામોમાં પણ ઝેર હોય છે, માટે એ બધી જાતના ઝેરોમાંથી બચવું જોઈએ ત્યારેજ આવી જાહેર છાંટગી ભોગવી શકાય છે.

જહેનો, આ સિવાય બીજી પણ મારા અનુભવની એક અગત્યની સૂચના તમને આપવાની છે, અને તે એ કે, માણસોના વખાણથી ફાલાર્થ જવું નહિ. કારણ કે ત્યારે તમે પરમાર્થનાં કામો કરવા બહાર પડશો, અને તેમાં થોડે ઘણે દરજ્જે ફત્તેહ મેળવશો ત્યારે તમારાં એટલાં બધાં વખાણ થવા લાગશે, અને દરેક છાપાંઓમાં તમારે માટે એટલી બધી વખાણની નોંધ આવશે કે, જો તમારું મન જરાક પણ કાચું હશે તો

! તમારા જીપર જરાજ અસર થયા વિના રહેશે નહિ.

યાદ રાખજો કે, સાચાં વખાણમાં જેમ એક જાતની ક અમક છે ! અને લાયક માણસોનાં લાયક માણસો તર-

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૫૯

કૃથી થએલાં સાચાં વખાણુ જેમ તેને આગળ વધવામાં હલેસાં રૂપ થઈ પડે છે, તેમજ નળણાં મનનાં માણુસોને એવાં વખાણુ ઝેર પણ થઈ પડે છે. માટે નિષ્કામ કર્મો કરતાં શીખવું જોઈએ, અને વખાણુનો મોહમાં ફસાઈ જવાય નહિ કે વખાણુના ખાડામાં પડી જવાય નહિ; તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

જેને, જે સ્ત્રીઓ આવી જાતનાં પરમાર્થનાં કામો સ્વિકારે છે, તેઓને વખાણુનો ખબરો અને વખાણુનું ઝેર જથ્થાબંધ મળે, તેની પહેલાં શરૂઆતમાં એમ પણ બને છે કે, કેટલાંક માણુસો તેની વિરૂદ્ધ થાય છે, અને કહે છે કે, એ કામ તમારાથી બની શકશે નહિ, એ તમારા ગળ ઉપરાંતનું કામ છે, એ તમારી શક્તિ બહારનું કામ છે, એવાં કામ કરનાર માણુસ જુદાં હોય છે, કોઈ તમને મદદ નહિ કરે, તમારાથી એવી રખડપટ્ટી નહિ બને, તમારું શરીર કંઈ નહિ કરે, તમે હજી લીલો સાંઠો છો, એવાં કામ તો પુખ્ત ઉંમરે થાય. આવી આવી રીતે તમને અટકાવનારા અને ડરાવનારા માણુસો પણ ઘણાં મળશે, અને તે બધાં તમારાં કુટુંબમાંથી, તમારા સ્નેહીઓમાંથી અને તમારા પાડોશીઓમાંથીજ નિકળી આવશે. એ બધાંની સામે ટકી શકો એવું તમારામાં બળ હશે તોજ તમે ક્ષમી શકશો. પણ જો એવી એવી વાતોથી ડરી જશો તો કંઈ કરી શકશો નહિ. માટે એવી વાતોમાં મજબુતી રાખવાની જરૂર છે. અને જે સ્ત્રીમાં એટલી મજબુતી આવી જાય, તેને થોડી ઘણી જીવાની તો એવી મજબુતી માંથીજ મળી જાય છે. કારણકે અંકરનું બળ એ ગહુ મોટી વસ્તુ છે. અને સામાન્ય ઘણાં માણુસોના હીલા પોચા વિચારોની સામે થઈ શકવાનું બળ પણ તંદુરસ્તી મુદારવાની બાબતમાં અજબ જેવો ફાયદો કરી શકે છે. કારણકે બળમાં એવી ખુબી છે કે, તેનાં કિરણો દરેક ગાણુએ ફેલાઈ શકે છે, અને ઘણા પ્રસંગોમાં તેની અસર થાય છે. તેમજ તંદુરસ્તી ઉપર પણ એવા માનસિક બળની સારી અસર થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

જેને, આવી જાતની મજબુતીઓની સાથે જે સ્ત્રીઓ

પરમાર્થનાં કામો કરે છે, તેઓની કીર્તિ એટલી બધી વધી જાય છે, અને તેઓનો લાગવગ એટલો બધો વધી જાય છે કે, એ જોઈને ઘણાં માણસોને બહુ અલ્પબળી લાગે છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ તો એવી પરમાર્થી સ્ત્રીઓને જોઈને વિચારમાં જ પડી જાય છે, અને ઘણીવાર સુધી તેના મ્હોઠા સામુંજ જોયા કરે છે, તથા તેની વાતો સાંભળીને અજ્ઞાન અજ્ઞાન થયા કરે છે, અને કેમ જાણે એ પરમાર્થી બાઈ અદ્વરથી ઉતરી આવેલી હોય ? કેમ જાણે એ પરમાર્થી બાઈ કોઈક ખીણ દુનિયાની વતની હોય ? અને કેમ જાણે તે પરમાર્થી બાઈ કોઈક જીવતી દેવી હોય ? અને પોતાના કરતાં તેલાખો ગણી શ્રેષ્ઠ હોય તેમ તેની સામે જોઈ રહે છે, કારણ કે એવી મહાન શક્તિવાળી સ્ત્રીઓ એઓના જોવામાં કોઈકજ આવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓની શક્તિ કેટલી બધી હ્રદ સુધી ખીલી શકે તેમ હોય છે, એનો પણ તેઓને કાંઈ ખરો ખ્યાલ હોતો નથી. તેથી તેઓ આવી સ્ત્રીઓને જોઈને અજ્ઞાન થયા કરે છે, અને જેમ કોઈ મહાત્માની, દેવોની, કે અવતારની કથા વાંચીને કે સાંભળીને લોકો રાજ થતાં હોય, તેમ આવી સ્ત્રીઓની વાતો સાંભળીને લોકો રાજ રાજ થયા કરે છે, અને ઘણા લોકો તો તેઓને ઝાળખતા ન હોય, અથવા તેઓનાં કામો પોતાની નજરે જોએલાં ન હોય, છતાં પણ ખીજઓને મ્હોઠેથી સાંભળી સાંભળીને પણ તેનાં વખાણ કર્યા કરે છે, અને તેમની કીર્તિ ગાયા કરે છે.

આ બધી બાબતોનું પરિણામ એ થાય છે કે, એવી પરમાર્થી બાઈઓને કામ કરવાના રસ્તામાં બહુ સરલતા મળી જાય છે, એથી તેઓ ઘણાં વધારે કામો કરી શકે છે. કારણ કે અપકીર્તિ જેમ માણસોના ઘણા સદ્ગુણોને દાટી દે છે, તેમજ કીર્તિ ઘણા સદ્ગુણોને ખીલવી દે છે. કીર્તિને પાંખો હોય છે, કીર્તિમાં એક પ્રકારનું જાદું હોય છે, કીર્તિમાં આકર્ષણ છે, કીર્તિમાં અમત્કાર છે, કીર્તિ દેવોને પણ વહાલી લાગે એવી અલૌકિક વસ્તુ છે, ગીતા જેવા મહાન પુસ્તકમાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને પણ કીર્તિને વખાણેલી છે, એવી અમૂલ્ય કીર્તિ

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૬૧

પરમાર્થનાં કામો કરનારને બહુ સહેલાઈથી વરે છે. એટલે તેઓ જે ચોતરફથી ઘણા પ્રકારની મદદ મળી જાય છે. કારણ કે કીર્તીનો એવો નિયમ છે કે, તે પોતે જ્યાં જાય ત્યાં એકલી જતી નથી, પણ સદ્ગુણોને તથા સૌન્દર્યને પોતાની સાથે લેતી જાય છે, એટલે જેની કીર્તી વધી જાય તેનાં સાધનો પણ વધતાં જાય છે, આવી અમૂલ્ય કીર્તિ મને મળવા લાગી, એટલે એ પછી મારા સંજોગો બદલાવા માંડ્યા, અને પરમાર્થનાં કામો કરવા માટે મને દિન પ્રતિદિન વધારે વધારે અનુકૂળતાઓ મળવા લાગી, તેથી હું ઘણું કામ કરી શકું છું. અને એ તો સિદ્ધાંતજ છે કે, જેને આવી અનુકૂળતાઓ હોય અને જેને પોતાનું કર્તવ્ય બજાવવા માટે પોતાના અંતરનો સંતોષ મળતો હોય અને હૃદયમાં રહેલો પ્રભુ રાજી થતો હોય તેની તંદુરસ્તી સારી રહે અને તેની જીવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

બહેનો, પરમાર્થનાં કામો કરનાર સજ્જનોને બીજો બહુ મોટો ફાયદો એ થાય છે કે, તેઓને હજારો ગરીબોના આશીર્વાદ મળ્યા કરે છે. તે આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓ આનંદમાં રહી શકે છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓનાં અણુધાર્યા કામો થઈ જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓની કીર્તી વધી જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓના સદ્ગુણો ખીલી જાય છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે બીજા ઘણા લોકોનાં કરતાં તેઓ ઘણું વધારે કામ કરી શકે છે, એ આશીર્વાદના બળને લીધે લોકો તેમનો વિશ્વાસ કરે છે, અને એ આશીર્વાદના બળને લીધે તેઓની પોતાના અંદર પણ કંઈક ઊંડી અદ્વા આવી જાય છે, આ બધું આશીર્વાદના અણુદીઠ પ્રતાપથી થાય છે. એવા દીવ્ય આશીર્વાદ પરમાર્થનાં કામો કરનારને મળ્યા કરે છે, માટે તેઓનું કામ ધાર્યા કરતાં વધારે સારી રીતે થઈ જાય છે. હવે વિચાર કરો કે, જેને આવી છુપી મદદો હોય, તેની તંદુરસ્તી સારી રહે અને તેની જીવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

બહેનો, જેમ એક તરફથી પરમાર્થનાં કામો કરવામાં આ બધી જાતની સગવડો છે તેમજ બીજી તરફથી પરમાર્થનાં

કામોની કેટલીક મુશ્કેલીઓ પણ છે, એ મુશ્કેલીઓ ને ધ્યાનમાં હોય તો વખત આવે એથી ઠરાય નહિ, અને ત્યારે એવી મુશ્કેલીઓ આવી પડે, ત્યારે કેમ વર્તવું તે સમજી શકાય, અને એને માટે અગાઉથી તૈયારી રાખી શકાય, તે સારૂ પરમાર્થનાં કામોની મુશ્કેલીઓ પણ આપણે જાણવી જોઈએ.

જેનો, કોઈપણ નવું કામ ત્યારે આપણે શરૂ કરીએ ત્યારે એ માર્ગમાં કાંટા નડ્યા વિના રહેતાજ નથી, તેમજ પરમાર્થનાં કામોમાં પણ કેટલાક કાંટાઓ નડે છે એ માર્ગની અંદર કીર્તીનાં, આર્શિવાદનાં, ઐશ્વર્યનાં અને ઘણી જાતની સગવડોનાં જે કુલો ખીલાવેલાં દેખાય છે, તે તો અમુક વખત પછીનાં છે, પણ શરૂઆતમાં તો હમેશાં ઘણું કરીને કાંટાઓજ હોય છે. તેમાંની એક વાત એ છે, કે, કેટલીક વખત આપણે સારાં કામો કરતાં હોવા છતાં પણ ઘણા લોકો તેની કીંમત સમજતાં નથી અને સામે થાય છે, તથા આપણા શુભ હેતુઓના ઉદ્ધા અર્થ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણે આપણી જીંદગી પરમાર્થના કામોમાં ગાળી નાંખતાં હોઈએ, આપણે પ્રભુને અર્થ આપણા લોહીનું પાણી કરતાં હોઈએ, અને સેવા સેવા ને સેવા, એજ મંત્ર આપણા હૃદયોમાં રમી રહેલો હોય છતાં પણ તેઓ આપણને હેરાન કરવા માંગે છે, તેઓ આપણને કચરી નાંખવા માંગે છે, તેઓ આપણને એઆખરૂ કરવા માંગે છે, તેઓ આપણને કેદમાં નંખાવવા ઇચ્છે છે, અને જો તેઓનું ચાલતું હોય, તો તેઓ આપણને ફાંસીને લાકડે લટકાવી દેવા તૈયાર થઈ જાય છે. અને એ બધું જો આપણી કોઈપણ જાતની ગંભીર કે લચાનક ભુલોને લીધે થતું હોય તો તે જુદી વાત છે, પણ કોઈ કોઈ વખત તો એમ બને છે કે, આપણો કોઈપણ જાતનો દોષ ન હોય, છતાં પણ આપણા સત્યને ખાતરજ અને આપણી સેવાને ખાતરજ એ બધું આપણને ખમવું પડે છે, માટે સેવા કરવાની જેની ઇચ્છા હોય તેણે પોતાના મનમાંથી એવી તૈયારી પણ કરી રાખવી જોઈએ કે, પરમાર્થનાં કામો કરવા જતાં અમારી ઉપર જે જે જાતની અડચણો આવી પડે તે અડચણો ભોગવવા અમે તૈયાર છીએ. જો આવી મજબુતી પ્રથમથીજ પોતાના મન સાથે

પરમાર્થનાં કામો કરવાથી જીવાની જળવાએલી રહે છે. ૧૬૩

કરી રાખેલી હોય તો બહુ ઓછા ધક્કા વાગે છે, પણ જો એવી મજબુતી ન રાખી હોય અને એને બદલે નાબુકડાં કુલ જેમ સહેજ વારમાં ઠરમાઈ જાય છે, ને જરાક જેટલી અડચણથી પોતાનું સૌંદર્ય ખોઈ દે છે, તેવું મન જો રાખ્યું હોય તો સેવા જની શક્તી નથી, કારણ કે સેવાનો માર્ગ કઠણ છે, સેવાનો માર્ગ તલવારની ધાર જેવો છે, અને સેવાનો માર્ગ ભાગ્યશાળીઓજ સ્વીકારી શકે તેમ છે, અને એ માર્ગમાં આવી મુશ્કેલીઓ છે માટેજ તે પ્રભુનો પ્રિય માર્ગ છે, અને સંતોનો માનીતો માર્ગ છે, માટે આવી મુશ્કેલીઓની વાતો સાંભળીને તમે ડરી જશો માં, એ મારી તમને લલામણ છે.

બહેનો, હવે તમે વિચાર કરો કે, આવી રીતે ઘણી બા-
બતોમાં ઘણા માણસોની સામે થવા માટે હૃદયમાં કેટલું બધું
બળ જોઈએ? અને એ બળ શું શરીરને સાફ રાખવાની
બાબતમાં મદદ ન કરે? જરૂર મદદ કરે. માટે એવાં એવાં
બળને લીધે મારી તંદુરસ્તી સારી રહી છે. એટલુંજ નહિ
પણ આ પ્રસંગને લઈને મારે તમને મારા અનુભવની એક વાત
પણ જણાવવી જોઈએ કે, જ્યારે હું પરમાર્થનાં કામોમાં લાગેલી
નહોતી, ત્યારે મારી ઉમ્મર ભરજીવાનીની હતી છતાં પણ
હું માઢી સાજી ચાલ્યા કરતી હતી, પણ જ્યારથી મેં પર-
માર્થનાં કામો કરવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારથી મારી તબીબત સુધ-
રવા લાગી, અને હવે તો ઈશ્વરની કૃપાથી જેમ જેમ વરસો
વધતાં જાય છે, તેમતેમ મને નવી જીવાની આવતી જાય છે.
માટે હું તમને જે ખાસ સમજાવવા માશું છું તે વાત એ
છે કે, પરમાર્થનાં કામો કરવાથીજ હું મારી જીવાનીને જાળવી
શકી છું, માટે તમારે પણ જો તમારી જીવાનીને જાળવવી
હોય, તો જેનાથી જે જને તે કાંઈ પણ પરમાર્થનાં કામો કર્યા
કરજો એટલે પ્રભુ તમારો મદદગાર થશે, તમારી તંદુરસ્તી સુધરશે
અને તમારી જીવાની જળવાએલી રહેશે. એમ કહી પ્યારીમયાએ
પોતાનું લાપણ પુરું કર્યું. તેની ઉપર બીજી ઘણી બહેનોને કેટલુંક
વિવેચન કર્યું હતું, એ પછી તે પરમાર્થી બાધને ચાંદીના ડાળડામાં
એક સુંદર માનપત્ર આપવામાં આવ્યું હતું, ત્યારબાદ મેં
મીઠાઈને ઇન્સાફ આપી મેલાવડો વિસર્જન થયો હતો..

પ શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું
સંબંધ છે ? એ સમજવાથી

જીવાની જાળવી શકાય છે.

રામબાઈ નામે એક બાઈ હતી. તેનું શરીર ઘણું જ સાફ હતું. અને તેનું રૂપ જોઈને ઘણાં સ્ત્રી પુરુષો બહુ અજબ થતાં હતાં. એ બાઈની ઉંમર પીસતાલીસ વર્ષની હતી, અને તેને નવ છોકરાં ચયાં હતાં છતાં પણ તેના શરીરનો બાંધો એવો સરસ હતો, અને તેને પોતાની જીવાની જાળવતાં એવી સારી રીતે આવડતું કે તે જાણે પચીસ વર્ષની ઉંમરની હોય તેવી દેખાતી હતી. એ જોઈને તેની ખાડોશણો તથા તેની સહીષણીઓ બહુ અજબ થતી હતી, અને તેને સૌ વારેવારે એમ પુછ્યા કરતાં હતાં કે તમારી જીવાની જાળવાએલી કેમ રહે છે ? ત્યારે તે બાઈ કહેતી હતી કે શરીરનો, મનનો અને રોગનો, શું સંબંધ છે, એ સમજવાથી હું મહારી જીવાનીને જાળવી શકું છું. પણ એ સાચી વાત ઘણી જહેનોને સમજતી નહિ, તેથી તેઓના મનનું જેવું જોઈએ તેવું સમાધાન થતું નહિ. એ પછી એક દિવસ સોમવતી અમાસને દહાડે મહાદેવના મંદીરમાં ઘણી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ હતી; અને આ નદીમાં નહાઈને મહાદેવનાં મંદીરના કંપાઉંડમાં પીપળાના ઝાડ નીચે ગરબા ગવરાવતી હતી, એ વખતે તે ગામની મહેતીજીએ રામબાઈને કહ્યું કે, તમે ઘરડાં ચતાં નથી એનું કારણ શું ? તમે તમારી જીવાની કેમ જાળવી શકો છો ? એ ખુલાસો કરવાની મહેરણાની કરો. આજે અહીં ઘણી બાઈઓ હાજર છે, એટલે એ સૌને એ વાતો સાંભળવાથી બહુ આનંદ થશે, ને ઘણું ફાયદો થશે.

એ સાંભળીને ઘણી સ્ત્રીઓનું ત્યાં ટોળું વળી ગયું, કારણ કે ઘણી બાઈઓને એ વાત જાણવાની ઇચ્છા હતી. તેથી તેઓ કહેવા લાગ્યાં કે, હા હા, એ તો ઘણી જ સારી વાત, આજે બહુ સારો ભોગ મળ્યો છે, માટે એ ખુલાસો કરવાની મહેરણાની કરો.

ત્યારે રામબાઈએ કહ્યું કે, મહારા દાદા એકસો સાત વરસની ઉંમરના થયા હતા, અને મહારા બાપા તાણું વરસના થયા હતા, તે વૈદ હતા અને હમણા આઠ મહીના ઉપરજી શુજરી ગયા. હમે જ્યારે નાનાં હતાં ત્યારે તેઓ વારંવાર પોતાની પાસે બેસાડીને બહુ રમુજી ભાષામાં પ્રેમ પુર્વક એમ શીખવતા હતા કે, કોઈ પણ જાતનો રોગ આપણા હુકમ વિના આપણા શરીરમાં આવી શકેજ નહિ. એટલુંજ નહિ પણ આપણા મનમાં, આપણા વિચારોમાં, આપણી બુદ્ધિમાં અને આપણા સંકલ્પોમાં એટલું બધું બળ છે કે, ગમે તેવા મજબુતમાં મજબુત રોગને પણ આપણે આપણા મનના બળ થીજ દુર કરી શકીએ એમાં કોઈ પણ શક નથી.

ખેંડેનો, મહારા પિતાજીના એ શિક્ષણને લીધેજ મહારી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને મહારી જીવાની જળવાએલી રહે છે. હવે એ બધી વાતો હું તમને વિસ્તારપુર્વક કહીશ, કારણ કે શરીરના અને રોગના સંબંધનો તથા મનના બળનો આ વિષય એવો છે કે ઘણી ખેંડેનો સહેલાઈથી તે સમજી શકે એમ નથી. કારણ કે મનના બળ સંબંધી, અને મનનો તથા શરીરનો રોગની સાથે જે સંબંધ છે તે સંબંધી, હાલના વખતમાં આપણા લોકો બહુજ થોડું જાણે છે, એટલે એ વાતો જરા વિસ્તાર પુર્વક કહેવી પડશે.

પ્રેમકુંવર ખેંડેન મહને વારે વારે એમ પુછે છ કે, તમે શા માટે માંદાં પડતાં નથી ? ત્યારે હું તેને એમ કહું છું કે, હું શા માટે માંદી પડું ? રોગને મહારા શરીરમાં આવવાનો હક શું છે ? મિત્રો પણ આમંત્રણ વિના જાય નહિ, ત્યારે શત્રુઓ તે આમંત્રણ વિના કેમ જાય ? માટે પ્રથમ શરીરનો અને રોગનો શું સંબંધ છે, એ વાત આપણે જાણવી જોઈએ. એ માટે મહારા બાપા મહને એમ શીખવતા હતા કે—

દીકરી ! શરીર છે, એ પરમાત્માનું મંદીર છે, શરીર છે, તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરુષાર્થ મેળવવાનું સાધન છે. મનુષ્ય શરીર છે તે અનેક જન્મના તપનું ફળ છે, શરીર છે તે ઈશ્વરની કૃપાનું ફળ છે. શરીર છે તે પુણ્ય-

તાએ પહોંચવાનું સાધન છે, શરીર છે તે મનની બુદ્ધિની તથા આત્માની અનેક જાતની શક્તિઓનું સંગ્રહસ્થાન છે. શરીર છે તે આત્મા અને પરમાત્માનો મીલાપ કરાવી આપવાનું સાધન છે, શરીર છે તે મનુષ્યના મનની અનેક પ્રકારની ઉત્તમ અભિલાષાઓ પુર્ણ કરવાનું સાધન છે, અને શરીર છે તે અનેક પ્રકારના વીધિસર લોગ ભોગવવાનું સાધન છે, માટે સંતો તથા વૈદક શાસ્ત્રો શરીરના મહિમા ગાય છે, અને શરીરને સાચવવા માટે અનેક જાતના ઉપાયો મુકે છે.

પહેલો ! શરીરનું સ્વરૂપ જાણ્યા પછી હવે આપણે રોગનું સ્વરૂપ જાણવું જોઈએ. એ માટે વિચાર કરનારા અનુભવીઓ એમ કહે છે કે, જે રોગ છે તે શરીરના શત્રુ છે. જે રોગ છે તે મનુષ્યોની જૂલનું પરિણામ છે. જે રોગ છે તે શરીરના ખજા કરતાં ઓછા ગળવાળા છે. જે રોગ છે તે ખૂબીકણ સ્વભાવના છે. જે રોગ છે તે જલદીથી યાકી જાય, હારી જાય ને આજા દિવસ ટકી શકે નહિ તેવા છે. અને જે રોગ છે તે વિકૃતિ છે, અને શરીર છે તે પ્રકૃતિ છે, માટે કોઈ પણ જાતના રોગ શરીરની અંદર પોતાની મેળે આવવાની હીંમત કરી શકેજ નહિ. કારણ કે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉત્તમ શરીરની અંદર રોગને દાખલ થતા અટકાવવા માટે ઘણી જાતના ખડું મજબુત ચોક્કીદારો મૂકેલા છે. જેમકે:—

૧ માણસોનો અને બીજા પ્રાણીઓનો સ્વભાવજ પ્રભુએ એવો બનાવ્યો છે કે, કોઈને પણ રોગ ગમેજ નહિ. કુદરતી રીતેજ રોગ તરફ આકર્ષણ આપે છે. એ રોગને અટકાવવાને પહેલો કિલ્લો છે.

૨ ઘણી જાતના રોગને મુર્ચનો તાપ બાળી નાખે છે. ઘણી જાતના રોગને પવન તાણી જાય છે. ઘણી જાતના રોગનો પાણી નાશ કરી નાખે છે. અને ઘણી જાતના રોગોને પૃથ્વી ખાઈ જાય છે. આ બધા રોગને અટકાવનારા કિલ્લાઓ છે.

૩ તેમ છતાં કદી કોઈ રોગ શરીરમાં આવી જાય, તો તેને ઝાડા રસ્તે નીકળી જવું પડે છે, શ્વાસોશ્વાસ માર્ગ તનીકળી કું પડે છે, અને પરસેવાને રસ્તે નીકળી જવું પડે છે.

શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે ? ૬૭

૪ એમ છતાં પણ કદી કોઈ રોગ શરીરમાં રહી જાય, તો તેને લોહીનાં પરમાણુઓ ધક્કો મારે છે. તેને શરીરની કુદરતી ગરમી બાળી મૂકે છે. તેને જઠરાગ્ની પચાવી દે છે. અને શરીરમાં જે તેજ, બળ તથા વીર્ય રહેલું હોય છે તે રોગને ખાઈ જાય છે.

આ બધા ક્રિયાઓ પાર કરીને તેની અંદર ઘુસવું ને ભેર કરવું એ કાંઈ સહેલી વાત નથી. પણ એ બહુજ મુશ્કેલ વાત છે. માટે યાદ રાખજો કે કોઈપણ જાતનો રોગ પોતાની ખુશીથી આપણા શરીરમાં દાખલ થઈ શકેજ નહિ. આમ હોવાથી આપણે તંદુરસ્ત રહીએ એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. કારણકે તંદુરસ્તી તો કુદરતી છે, પણ આપણે માંદા પડીએ એજ નવાઈની વાત છે. કારણકે મંદવાડ એ વિ-કૃતિ છે, અને તેમ છતાં આપણું જ્ઞાન હાલમાં એટલું બધું ઉંધું થઈ ગયેલું છે કે, આપણી લાજો ખેંચે તો એમ સમજે છે કે, સાચું રહેવું એ તો મહાભાગ્યની વાત છે. બાકી મંદવાડ તો હોયજ! આણું ઉંધું જ્ઞાન આપણી ખેંચેના મગજમાં ભરાઈ ગયેલું છે, તેથીજ તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે.

મહારા બાપા સાને એમ કહેતા હતા કે, જો તમે તમારા મનને ઢીલું પડવા દેશો તો રોગ થશે. કારણકે રોગ ક્યાં રહે છે એ તમે જાણો છો ? ખૂંકમાં રોગ છે. આધરાપણામાં રોગ છે. વધારે પડતા વિકારોમાં રોગ છે. તમોશુણી વસ્તુઓમાં ને તમોશુણી સ્વભાવમાં રોગ છે. દુઢિયોના મોઢામાં રોગ છે. વિષયોના બેહદપણામાં રોગ છે. અને કુદરતી નિયમોના ઉલ્લંઘનમાં રોગ છે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યાં પોલ દેખે ત્યાં પેશી જાય એવો રોગનો સ્વભાવ છે. અને જ્યાં મજબુતી દેખે ત્યાં જવાની હીંમતજ કરે નહિ એવા રોગ ડરકણ છે. આવો રોગનો સ્વભાવ હોવાથી જે શરીર કે જે મનને રોગ નબળું દેખે ત્યાં તે ઘુસી જાય છે. માટે રોગથી બચવાની, તંદુરસ્તી જાળવવાની અને જીવાની જાળવવાની સહેલામાં સહેલી કુંચી એ છે કે, શરીરને કે મનને જરા પણ ઢીલું પડવા દેવું નહિ.

કારણ કે કુદરતનો એવો નિયમ છે કે, જે નબળું રહે તેને

જેરાવર ખાઈ જાય છે. માટે જેનું શરીર કે મન નળળું હોય તેની ઉપર રોગ હુમલો કરે છે. આ પ્રસંગે આ વાત પદ્મ જાણવા જેવી છે કે:—

મ્હારા ગાપા એમ કહેતા હતા કે, પ્રભુ કોઈ પણ માણસને પોતાની ખુશીથી નળળું શરીર કે નળળું મન આપતાજ નથી.

એ સાંભળીને હીરાબાઈ વચમાંજ બોલી ઉઠ્યાં કે, તમારી એ વાત બરાબર નથી, કારણકે મ્હારાં ત્રણ છોકરાં છે તે બધાનાં શરીર જન્મથીજ એટલાં બધાં નળળાં છે કે તેમે તેને જોયાં હોય તો તમને તેમની ક્યા આવ્યા વિના રહેજ નહિ.

એ સાંભળીને છવીબાઈએ કહ્યું કે મ્હને પાંચ છોકરાંઓ છે એ બધાનાં મન એટલાં બધાં નળળાં છે, કે તેઓ વાત વાતમાં ડરી જાય છે, અને વાત વાતમાં માંદાં પડી જાય છે.

એ સાંભળીને રામબાઈએ કહ્યું કે ખડેનો, તમારાં છોકરાં શરીરે નળળાં હોય કે મનથી નળળાં હોય, એમાં કાંઈ પ્રભુનો વાંક નથી, એ તમારી ભુલનુંજ પરિણામ છે. જરાક વધારે વિચાર કરો એટલે તમારી ભૂલ તમને સમજાઈ આવશે. અને ક્યા કારણસર એ છોકરાંઓના શરીર નળળાં થયાં, તથા તેઓનાં મન ઢીલાં થયાં તે તમને સમજાઈ જશે. અને જો તમારાથી એ વાત ન સમજતી હોય, તો તમારે લગતી અને તમારાં છોકરાંઓને લગતી બધી હકીકત મ્હને કહો, એટલે હું તેનાં કારણો તમને શોધી આપું.

તે સાંભળીને ધનકુંવરે કહ્યું કે એમ શું કરેક વાતનાં કારણો હોતાં હશે? એ તો જે નશીબમાં લખ્યું હોય થાય. એમાં વળી કારણ શું?

ત્યારે રામબાઈએ કહ્યું કે ધનકુંવર ખડેન આવના વખતમાં હવે એમ ન ચાલે. હાલના વખતમાં તો દરેક વસ્તુઓનાં કારણો જાણવાં જોઈએ. કારણકે જગતમાં કે આપણા જીવનમાં કોઈ પણ નાનો કે મોટો બનાવ કાંઈ પણ કારણ વિના બનતોજ નથી. એમાં કેટલાંક કારણો સમજી શકાય એવાં હોય છે, અને કેટલાંક કારણો આપણે સમજી શકીએ નહિ તેવાં હોય છે, અને યાદ રાખજો કે જે કારણો આપણાથી સમજી શકાતાં નથી, તેમાં પણ આપણું અજ્ઞાનપણું જોજ મુખ્ય બા-

ખત હોય છે. બાકી જ્ઞાન એ એવી પ્રકાશીત વસ્તુ છે કે, તેની પ્રાગળ કોઈપણ વસ્તુ કદી પણ છુપી રહી શકતીજ નથી.

ત્યારે હીરાબાઈએ કહ્યું કે મહારાં છોકરાં બહુ નળળાં જન્મે છે, તેનું થોડુંક કારણ મહારો પોતાનો વાંક છે એ હું જાણું છું, કારણકે મહારા શરીરમાં ગરમી છે. અને તેમ છતાં હું બહુ ગરમ વસ્તુઓ ખાઉં છું, તેથી પુરા મહિના થયા પહેલાં પ્રસવ થાય છે, એટલે છોકરાં નળળાં હોય છે. બીજું એક મેડમ ડાક્ટરે મહારાં શરીર તપાસીને એમ પણ કહ્યું કે, બહુ નાની ઉંમરમાં તમારું લગ્ન થવાથી તમારું શરીર જેટલું બીલવું જોઈએ તેટલું બીલી શક્યું નથી, અને તેમાં પણ ગર્ભાશય બહુ નાનું રહી ગયેલું છે, તેથી તેમાં રહેલું બચું પેશાબ શકતું નથી માટે તમને નળળાં બાળકો આવે છે.

એ સાંલજીને જીવીબાઈએ કહ્યું કે, એમ તો મહુને પણ મહારા દેર કહે છે કે તમે બહુ ખીંકણ છો, અને મહારા ભાઈ પણ બહુ ખીંકણ છે, ને તમે બંને જણાં વાતવાતમાં છોકરાં-જોને ડરાવ્યા કરો છો; તેથી તેઓ નળળાં મનના બની જાય છે. એમાં કાંઈ લગવાનનો વાંક નથી, એમ મહારા દેર મહુને વારે વારે કહે છે, પણ હું કાંઈ તેમની એ વાત માનતી નથી. કારણકે મહારી માએ મહુને એમ શીખવ્યું છે કે જેમ નશીબમાં હોય તેમ થયા કરે છે, આપણું કર્યું કાંઈ થતું નથી. પણ તમારી આ બધી વાતો સાંલજ્યા પછી મહુને હવે એમ લાગે છે, કે આપણાં કામોમાં આપણો પણ કાંઈક હાથ હોય છે, બધું કાંઈ એની મેળે મેળેજ બની જતું નથી.

એ સાંલજીને રામબાઈએ કહ્યું કે અરે ખેન, આ જગતમાં કોઈ પણ બનાવ કદી પણ પોતાની મેળે બનતોજ નથી. દરેક બનાવનું કાંઈકને કાંઈક નાનું મોટું કારણ હોય છે, અને જેને એ કારણો શોધતાં આવડે તેનું કામ થઈ જાય છે. માટે હવે આપણે નશીબના પથરા નીચે દબાયા ન કરવું જોઈએ. પણ આપણા શરીરમાં જે કાંઈ રોગ થાય કે આપણા મનમાં જે કાંઈ વિચાર ઉદ્ભવે, તેનાં કારણો જાણવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. કારણકે એથી રોગનું મુળ પકડાય છે, અને તંદુરસ્તી સાચવી શકાય છે.

મનની મજબુતીથી રોજને અટકાવી શકાય છે.

વેદક શાસ્ત્રનો એ સિદ્ધાંત છે કે શરીરની સાથે મનને સંબંધ છે. એટલે જો મન ઢીલું પડે તો રોગ થાય છે. કારણ કે રોગનું ઘર ભય છે, તેથી એના ભયમાં રહે છે અને આપણે જોઈએ છીએ કે, આપણા દેશની લાખો સ્ત્રીઓ અનેક જાતના કલ્પિત ભયમાં જ હુમેશાં રહ્યા કરે છે. જે ભય સાચો હોય, જે ભય રાખવા જેવો હોય, અને જે ભય વાસ્તવિક હોય તે ભયમાં રહેવું પડે એ જીવી વાત છે. પણ આપણી બહેનો તો અનેક જાતના વહેમમાંથી ઉત્પન્ન થતા ભયમાં રીંભાયા કરે છે, તેથી તેઓની ખરાબી થાય છે. જેમ કે, ઘણી સ્ત્રીઓ તો એમ માની લે છે કે, પવન લાગવાથી છોકરાઓ માંદા પડી જાય છે, તેથી તેઓ પોતાના ઘરનાં ઘણાં આરી-આરણાં બંધ રાખે છે, અને હવા અજવાળાને પોતાના ઘરમાં બહુજ થોડું આવવા દે છે એ પછી છોકરું માંદુ પડે, ત્યારે કાગતાલી ન્યાયની પેઠે ખારી ઉઘાડી રહી ગઈ હોય તો તેનો બધો વાંક પવન ઉપર ઢાળી દે છે. અને મંદવાડ થયો હોય તો ઉપરા ઉપર નાતો જમવાને લીધે પેટમાં અજીર્ણ થવાથી થયા છતાં પવન લાગવાથી સરદી થઈ ગઈ અને માંદાં પડી ગયાં એમ તેઓ માની લે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓને તથા બાલકોને મંદવાડ વખતે દાક્તરો એમ કહે છે કે, થોડા દૂધ સીવાય બીજું કંઈ પણ ખાશે માં, પણ ખાયડીઓના મનમાં એવોજ વહેમ ભરાઈ ગયો હોય છે કે, અન્ન ખાધા વિના શરીરમાં શક્તિ ક્યાંથી રહે ? તેથી શક્તિ લાવવાની આશાએ દરદીઓને દુધ આપવાને બદલે બદામનો શીરો ખવરાવે છે.

ઘણી વખત ઘણી જાતના રોગો જીદાં જીદાં નહિ જણાવેલાં કારણોથી થાય છે, પણ પોતાના મનના વહેમને લીધે તેઓ એમજ માની લે છે કે, અમને પીત્તજો નડે છે, તેથી મંદવાડ આદ્યા કરે છે. કોઈ કહેશે કે, કુળદેવીનાં નેવેદ થયાં નથી તેથી મંદવાડ આદ્યા કરે છે.

બહેનો ! આવા આવા અનેક જાતના વહેમો આપણી બહે-

નોમાં રહેલા છે, તેને લી તેઓનાં મન નબળાં રહે છે, એટલે એવાં નબળાં મનમાં જુદા જુદા વહેમો પોતાની જુદી જુદી ભાવનાઓ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતના રોગોને જોઈ લાવે છે, કારણ કે મનની અસર તન ઉપર થાય છે, અને તનની અસર મન ઉપર થાય છે, એવો કુદરતનો નિયમ છે.

મનની નબળાઈની શરીર ઉપર કેટલી બધી માઠી અસર થાય છે, અને મનના જોરની કેટલી બધી સારી અસર શરીર ઉપર થાય છે, તે બધી જાણતો જો આપણી જીવન સમજતી હોય તો કેવું સારું ? મુને મહારા જાતી અનુભવ ઉપરથી એમ લાગે છે કે, જે પોતાના મનને મજબુત રાખી શકે છે, તેને બહુ સહેલાઈથી રોગો થઈ શકતા નથી, એટલું જ નહિ પણ કદી કંઈ ખાસ કારણસર કંઈ ભયંકર રોગ થયો હોય, તો પણ તે સહેલાઈથી મટી જાય છે, અને શુળીનું સંકટ સોયથી પતી જાય છે. માટે જો રોગમાંથી બચવું હોય તો મનની મજબુતી રાખતાં શીખવું જોઈએ.

મનની શરીર ઉપર કેટલી બધી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે ઘણા દાખલાઓ જાણીતા છે. તેમાં એક દાખલો મેં એવો સાંભળેલો છે કે, એક માણસ ગાડામાં સૂતેલો હતો, તે ગાડાને ઝડપી ડાળ અડેલી હતી તે ડાળ ઉપરથી સાપ ઉતર્યો અને તે ઉંઘતા માણસને પગે કરડ્યો, પણ પેલો માણસ બહુ ઉંઘમાં હતો, એટલે તેણે પગ ખંજેરી નાખ્યો ને ઉંઘ્યા કર્યો. એ પછી થોડી વારે જમવાનો વખત થયો એટલે બીજા લોકોએ તેને ઉઠાડ્યો, ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મારે પગે કંઈક વાગી ગયું છે. એ વખતે પગ તપાસતાં ડંખ જેવું હતું, પણ એ વાત તેને જણાવી નહિ, ને ગાડાવાળાએ કહ્યું કે, રસ્તો ખરાબ છે, ને જન્ને જાણી કાંટાનાં ઝાડ આવે છે, તેથી તમે ઉંઘતા હોયો એ વખતે કાંટો વાગી ગયો હશે, એ પછી તેઓ જમ્યા. એ વાતને કેટલાક દિવસ થઈ ગયા, તે પછી તે ગાડાવાળાએ પેલા માણસને કહ્યું કે, તે દિવસ રસ્તામાં ગાડાં છુટયાં હતાં ત્યાં ગાડાંને ઝડપી ડાળ લાગતી હતી તે ડાળ ઉપરથી સાપ ઉતરીને તમને કરડ્યો હતો, પણ તમે

ગલરાઈ બાંઓ નહિ તે સાફ અમે તમને એમ કહ્યું હતું કે, કાંટેા બાંટેા વાગ્યો હશે. બાંધી ખરી રીતે તમારે પગે સાપનો ઠરઠ હતો ને સાપની ડાઢ ઠરઠમાં દેખાતી હતી. એ સાંભળીને તે માણસ ખેડી ગયો, તેને મનમાંથી દેખત લાગી ગઈ કે, અરર ! મને સાપ ઠરઠયો હતો ! એ વાત સાંભળ્યા પછી તેજ વખતે તેને સાપનું ઝેર ચઢવા માંડ્યું અને થોડા કલાકમાં તે શુભરી ગયો. ખેડેનો, આવા દાખલાઓ કાંઈ વારેવારે બનતા નથી, એવા દાખલાઓ કવચીતજ બને છે. પણ તે ઉપરથી સમજ શકાય છે કે, શરીર ઉપર મનની કેટલી બધી અસર થાય છે. અને શરીરને સાફ રાખવા માટે તથા જીવવાની જાળવવા માટે મનને મજબુત રાખવાની કેટલી બધી જરૂર છે.

મેં એક ચાપાનીયામાં એમ વાંચ્યું હતું કે, અતિશય ચિન્તાને લીધે એક શ્રીમંત માણસના માથાના બધા વાળ એક રાતમાં સફેદ થઈ ગયા હતા. આવા કેસ પણ કાંઈ વારે વારે બનતા નથી, છતાં પણ અતિ ચિન્તાને લીધે પોતાની બર જીવવાનીમાંજ ઘરડા જેવા બની ગએલા તો ધણા માણસોને આપણે જોઈએ છીએ.

ખેડેનો, મારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, મનની ચિન્તાથી સેંકડો જાતના રોગો થાય છે, ચિન્તાથી કોઈની આંખો જાય છે, ચિન્તાથી કોઈના કાન ખરાબ થાય છે, ચિન્તાથી કોઈની જીભ બગડે છે, અને ચિન્તાથી કોઈ માણસો ગાંઠાં બની જાય છે, તથા ચિન્તાને લીધે ઘણા માણસો આપઘાત કરી દે છે, આટલી બધી માનસીક ચિન્તાની શરીર ઉપર અસર થાય છે. માટે જો આપણે આપણી જીવવાનીને જાળવવી હોય, તો શરીરનો અને મનનો શું સંબંધ છે, તથા તેનો રોગની સાથે શું સંબંધ છે? એ વાતો આપણે ચાખખી રીતે સમજવી જોઈએ.

ખેડેનો, આ બધી વાતો કાંઈ કલ્પીત નથી કે અતિશયોક્તિવાળી નથી, પણ જો આપણે જરા ધ્યાન રાખીને જોઈએ તો આપણાજ કુટુંબમાં મનનાં નબળાઈથી શરીરની ખરાબી થવાના ઘણા દાખલાઓ મળી આવશે. જીવોને ધણી સ્ત્રીઓ કહે છે કે, મને કાંઈક નડે છે, કોઈ કહે છે કે, જૂત નડે છે, કોઈ કહે છે કે, પિતૃ નડે છે, અને કોઈ કહે છે કે, કોઈએ

શરીરનો, મનનો અને રોગનો ગુ' સંબંધ છે? ૭૩

ગંધ કરી મૂકેલું છે, એ પછી એ વહેમ કાઢવા માટે સરા-
મણું સરાવવામાં આવે છે, શ્રદ્ધાણું જમાડવામાં આવે છે,
અને દોરા ધાગા બાંધવામાં આવે છે; એટલે તેઓના મનનો
વહેમ દૂર થવાથી કોઈ કોઈ વખત તેઓને આરામ પણ થઈ
જાય છે. આ બધી બાબતો મનની નબળાઈના અને તેથી
થતી ખરાબીના પુરાવા રૂપ નથી? "

મનની સારી સ્થિતિથી શરીરમાં થતા ફેરફારો.

ઘણી વખત એમ બને છે કે, કોઈ કારણસર મનમાં જ્યારે
કોઈ પ્રકારની મજબુતી આવી જાય છે; ત્યારે ઘણી જાતના
સખ્ત રોગ પણ બહુ સહેલાઈથી મટી જાય છે. એ માટે 'મે'
એવા દાખલા જોએલા છે કે, કોઈને વેદ ઉપર શ્રદ્ધા બેસી
જાય છે, અને એમ લાગી જાય છે કે, આ વેદથી મને ક્ષાયદો
થશેજ; તેઓને ઘણી વખત અણધારેલો ક્ષાયદો થઈ જાય છે.
એજ પ્રમાણે કોઈને કોઈ જાતની દવા ઉપર વિશ્વાસ બેસી
જાય છે, અને અંતરમાંથી એમ લાગી જાય છે કે, આ દવાથી
મને જરૂર ક્ષાયદો થશે; તેને ઘણી વખત અજબ જેવો ક્ષાયદો
થઈ જાય છે. કોઈને ઋતુના ફેરફારથી ક્ષાયદો થઈ જવાની
ખાત્રી થઈ જાય છે, એટલે તેઓ બહુ દૃઢતાથી એમ માની
લે છે કે, હવે શિયાળો ગયો, માટે મારો રોગ ગયો, હવે
હું સાજો થઈ જઈશ. કોઈને એમ લાગે છે કે હવે ચોમાસું
ગયું, માટે મારું દરદ ગયું, એ પ્રમાણે ઋતુઓના ફેરફારથી
તથા જગ્યાઓના ફેરફારથી પણ ઘણા માણસો ઉપર અમ-
લકારીક અસર થાય છે. ખજી ખરી રીતે એવાં રોગમાંથી એમ
જણાય છે કે, તેઓનાં મનની મજબુતી થઈ ગએલી હોય
છે, અને મને એમ માની લીધેલું હોય છે કે, હવે તો આમજ
બનશે; તેને લીધે વધારે લાલ થાય છે. પણ જો દરદીન
મનમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા આવેલી ન હોય, તો વેદ, દવા, ઋતુ, અગઃ
જગ્યા, કોઈ આજુ' કામ કરી શકતાં નથી. બેશક એ બધું
બાબતોની પણ ઘણી મહોટી અસરો છે, છતાં પણ તેમાં મુખ્ય
અસર તો મનનીજ હોય છે; માટે શરીરને તન્દુરસ્ત રાખવ

સારૂ અને જીવાની જાળવવા સારૂ મનની મજબુતી રાખવાની જરૂર છે.

મારાં માશીજી અતિશય માંદાં થઈ ગયાં હતાં, બધા ડાક્ટરોએ તેમની આશા મૂકી હતી, અને અમે સૌ તેમને નીચે ઉતારવાની વાટ જોઈ રહ્યાં હતાં, એટલામાં તેમણે આંખો ખોલી, 'અને કહ્યું કે, મને સ્વપ્ન' આવ્યું, 'તેમાં મેં એમ જોયું કે, હું સાજી થઈ ગઈ છું. એ સ્વપ્નામાં મને એક મહાત્મા દેખાણા, તેમણે કહ્યું કે, તારો મંદવાડ બહુ વધી ગયો છે, પણ તું ફીકર કરીશ માં, તું આ મંદવાડમાં મરવાની નથી, હવે તને સારું થઈ જશે, એ સ્વપ્ન' આવ્યા પછી તેણે ત્રીજે દિવસે દૂધ પીધું, ખાવાનું માગ્યું, ટેકો લઈને પથારીમાં બેઠાં થયા અને થોડા દિવસમાં સાવ સાજાં થઈ ગયાં. આવી રીતે કોઈને મંદવાડમાં દેવોનાં દર્શન થાય છે, કોઈને પિતૃઓનાં દર્શન થાય છે, અને કોઈને પોતાના ગુરૂનાં કે મહાન પુરૂષનાં દર્શન થાય છે, અને એ પછી તેઓ તુરંતજ બહુ સહેલાઈથી સાજાં થઈ જાય છે.

બહેનો, આ બધા બનાવોનું મુખ્ય કારણ એજ છે કે, કાંઈક અજાણ્યા આંતરિક કારણોથી તેઓના મનને મજબુતી મળી જાય છે; એટલે બહુ સહેલાઈથી તેઓના શરીરનો રોગ મટી જાય છે.

આવા આવા દાખલાઓ ઉપરથી સમજાય છે કે, જેમ મનની નબળાઈથી શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો ધુસી જાય છે, તેમજ મનની મજબુતીથી ઘણાં હકીલા રોગો પણ મટી જાય છે. આ વાત બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે, માટે તે સંબંધી મારા અનુભવના ધીજી પણ હજી કેટલાક દાખલાઓ તમને જણાવવાની રજા લઉં છું.

મુંબઈમાં જ્યારે પહેલવહેલી મરકી શરૂ થઈ, ત્યારે ઘણાં બહીકણ લોકો બહીકને લીધેજ મરી ગયા હતા-એમ ઘણાં ડાક્ટરોનું માનવું છે. કેટલાક લોકોને માત્ર મોસમી સાદો તાવ આવી ગયો હોય, તોપણ તેઓને એમ બહીક લાગી જતી કે, હવે અમને મરકી થશે ને મરી જઈશું; ને

ખરેખર એમજ બનતું હતું. તેઓના અંતરમાં પેસી ગયેલી એ બહીકથી તેમનું મન્યુજ થતું હતું. મરકીવાળા ઠરઠીને પ્લેગની હોસ્પિટાલમાં લઈ જવાં માટે ત્યારે ગાડીમાં સુવરાવતા, ત્યારે તેને એમજ લાગી જતું કે, હવે અમે મુઆ; કારણકે એવા ઘણા કેસો બનતા હતા. અને ખરેખરા જેટલા કેસો બન્યા હોય, તે કરતાં સો ગણા વધારી વધારીને લોકો વાતો કરતા હતા, એટલે તખાખા મનના માણસો ગભરાઈ જતાં ને હેબક ખાઈ જતાં, તેથી ખરેખરી મરકીથી જેટલાં માણસો મરી ગયાં તે કરતાં મરકીનાં લયને લીધે વધારે માણસો મરી ગયાં છે, એમ અમારા કુટુંબના ડાક્ટર કહેતા હતા. ખુદેનો, આ વાત કહેવાતું કારણ એ છે કે, ત્યારે એવા આક્રમના પ્રસંગો આવી પડે, ત્યારે ફોગટનાં ગભરાઈ જઈએ નહિ, અને નાહકનાં ડયાં કરીએ નહિ. પણ કોલેરા તથા મરકી જેવા આક્રમના વખતે પણ બનતી ધીરજ રાખી શકીએ તે સાડુ આ બધી બાબતો બાલુવાની જરૂર છે. કારણ કે મનની બહીકથી શરીર ઉપર કેટલી બધી ખરાબ અસર થાય છે, અને રોગનું જોર કેટલું બધું વધો જાય છે; એ વાત જો ચોકખે ચોકખી રીતે સમજાય, તો આપણે આપણા મનને મજબુત બનાવવાની દોશીશ કરી શકીએ. અને આપણાં બાળકો બહીકણ થાય નહિ તેની પણ તજવીજ રાખી શકીએ, તથા તેને એ જાતનું શિક્ષણ આપી શકીએ; માટે આ બધી બાબતો બાલુ રાખવાની જરૂર છે.

મહારા એક કાકા છે. તેઓ ખુદા છે, અને ઘણા વરસ ધયા માંદા માંદા આજ્યા કરે છે. તેમને એક વખત મેં કહ્યું કે, કાકા, હવે તમારું શરીર લઘકયું છે, અને તમારી જીંદગીની હજી અમને બહુ જરૂર છે. ત્યારે મારા એ મજબુત મનના કાકાએ કહ્યું કે, દીકરી, તું મારે માટે શીકર કર માં, હું હજી ત્રીસ વરસ સુધી મરવાનો નથી, મારે એટલો વખત જીવવું જોઈએ; મારું કામ પૂરું ચાય નહિ ત્યાં સુધી મારાથી કેમ મરાય ?

મારા કાકાની આ વાત સાંભળીને હું બહુ અજબ થઈ,

અને મેં તેમને કહ્યું કે, કાકા, મરવું કે જીવવું એ કાંઈ આપણા હાથમાં છે? એ તો જેમ દૈવ ઈચ્છા હોય તેમ થાય.

ત્યારે કાકાએ કહ્યું કે, એ તમારા બાયડીસાઈ વિચારોને હું માનતો નથી, હું તો એમજ માનું છું કે, જીવવાની વાત અમુક હદ સુધી આપણા હાથમાં છે, અને જો આપણે આપણા મનની મજબુતી રાખીએ તો અમુક વખત સુધી મરાયજ નહિ, કારણ કે મનની મજબુતી ઉપર કે નિર્બળતા ઉપર મરણનો આધાર છે. એ પ્રસંગે અમારે બીજી ઘણી વાતો થઈ તે બધી અત્યારે કહી જતાવવા ટાઈમ નથી, પણ એટલુંતો ખરું કે, પંદર વરસ થયા મારા કાકા સખત મંદવાડ લોગવ્યા કરે છે, અને તેમ છતાં પણ હજી જીવે છે. એવી સ્થિતિમાં બીજો કોઈ નબળા મનનો માણસ હોય તો તેના શું હાલ થાય? એ એક પ્રશ્ન છે.

જેનો, આવા આવા ઘણા દાખલાઓથી મારી તો સંપૂર્ણ ખાતરી થએલી છે કે, તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે મનની મજબુતીની અતિશય જરૂર છે. અને હું આશા રાખું છું કે, જો મનની મજબુતીનો સિદ્ધાંત ખરોખર રીતે સમજી શકશો; તો તમે ઘણી જાતના રોગમાંથી બચી શકશો. અને વાસ ભારતી તથા અજીર્ણમતી દવાઓની મદદ લીધા વિના પણ તમે તમારી જીવનની જાળવી શકશો.

રોગી શરીરથી મન ઉપર થતી માઠી અસર.

મારા મનની શરીર ઉપર સારી અસર થાય છે, અને ખરાબ મનની શરીર ઉપર ખરાબ-માઠી અસર થાય છે; એ વાત જાણ્યા પછી હવે આપણે એ જાણવું જોઈએ કે, માંદાં શરીરની પણ મન ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે. એ વાત સમજવા માટે આપણે કંઈ દુર જવું પડે તેમ નથી, કારણ કે જે વખતે આપણે માંદાં પડીએ છીએ, તે વખતે આપણો સ્વભાવ કેવો ચીડીઓ થઈ જાય છે? તે સૌ કોઈ જાણે છે. એમ થવાનું કારણ એ છે કે, આપણા સ્થુલ દેહનું જોર ઘટી જાય છે તેથી સુદૃઢ શરીરનું જોર વધી જાય છે, એટલે સ્થુલ

દેહથી અદરની લાગણીઓ કબજામાં રહી શકતી નથી, તેથી એ વધી ગએલી લાગણીઓ શરીરની નળનાઇને લીધે અનેક ભાવનાં તોફાનો કરે છે. જેમકે કેટલાક રોગીઓમાં ઝોટી હઠીલાઈ આવી જાય છે, કેટલાક રોગીઓથી એક નાનકડો અવાજ પણ સહન કરી શકાતો નથી, કેટલાક દરદીઓ દુધ પીવાની વાતમાં કે પાણી પીવાની વાતમાં પણ ઉશ્કેરાઈ જાય છે; આ બધું થવાનું કારણ શરીરની નળનાઇ એજ મુખ્ય હોય છે.

કેટલીક વખત એમ બને છે કે, ઘણાએ દરદીઓને રોગ વખતે બહુ વિચિત્ર દેખાવો દેખાય છે, કે જે દેખાવો ખીન્ત સામાન્ય લોકોને દેખાતા નથી. તથા કેટલાક દરદીઓને ઘણા બયંકર અવાજો સંભળાય છે કે જે અવાજો ખીન્ત કોઈને સંભળાતા નથી. એ માટે મારી નણુંદ માંદાં પડ્યાં ત્યારે તેઓ એમ કહેતાં હતાં કે, જો જો જો, આંબ્યા, આંબ્યા, આંબ્યા, જમ આંબ્યા છે, જમ આંબ્યા છે. એમ કહીને તે આંખો મીંચી દેતી ને ચીસો પાડતી અને ધ્રુજવા મંડી જતી. અમે તેને કહેતાં કે, બાઈ કંઈ નથી, તમે ખાલી તમારા મનમાંથી એ વહેમ કાઢી નાંખો. પણ તે કહેતી કે, જો ખુણામાં જો છાપરા ઉપર, જો આકાશમાંથી આવે છે, જો સંધ-ણીઆમાં ગરી ગયા. એ પછી અમે કાંઈ ધુપભુપ કરતાં અગર કાંઈ દવા પાતાં, ત્યારે થોડીવાર પછી એ અસર મટી જતી. આ બધું શરીરની નળનાઇને લીધે મન ઉપર માઠી અસર થવાથી થાય છે, પણ જેનું શરીર સાફ હોય તેને કાંઈ એવું થતું નથી. મારી નણુંદ ન્યારે સાન્ત હોય છે, અને શરીરે તંદુરસ્ત હોય છે, ત્યારે તેઓને એવી અસર થતી નથી, પણ ન્યારે તેઓ માંદાં પડે છે અને તેમનું શરીર બહુજ નળનું પડી જાય છે, તથા તેમનું મગજ ન્યારે તેમના હાથમાં રહેતું નથી, ત્યારેજ આવા બનાવો બને છે.

બહેનો, આપણે જોઈએ છીએ કે, ઘણાએ માણસોની અતિશય મંદવાડને લીધે સ્મરણશક્તિ શુભ થઈ જાય છે, તેઓને કાંઈ યાદ રહેતું નથી. કેટલાંક માણસોની મંદવાડને

લીધે બુદ્ધિ મંદ પડી જાય છે, એટલે કાંઈ લાંબા વિચાર કે લાંબી ગણતરી કરી શકતા નથી. અને બહુ હુશીયાર માણસ હોય, તે પણ શરીરના મંદવાડને લીધે એ મંદવાડ વળતે થોડો વળત બુદ્ધિહિન જેવા થઈ જાય છે. પણ એ પછી ત્યારે તેઓનો રોગ મટતો જાય ત્યારે તેઓનું મગજ પાછું સાફ થતું જાય છે. આ બધા બનાવો ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, નળાં શરીરની મન ઉપર બહુ જ માઠી અસર થાય છે, અને એજ પ્રમાણે સારાં શરીરની મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. આવો મનનો અને શરીરનો બહુ જ નજીકનો સંબંધ છે, અને પરસ્પર એક બીજાનો એક બીજાને વાગે તેવો તેનો ગાઢ સંબંધ છે, માટે જેમ બંને તેમ આપણે આપણા શરીરને સાફ રાખવાની તથા મનને મજબુત રાખવાની ઠોશીશ કરવી જોઈએ. અને એ બધું બરાબર રીતે બની શકે માટે આપણે શરીરનો મનનો અને રોગનો પરસ્પર શું સંબંધ છે? એ વાતો જેમ બંને તેમ બહુ જ ચોખ્ખી રીતે જાણી લેવી જોઈએ.

શરીર સાફ હોય તો મન ઉપર થતી સારી અસર.

જેમ બરાબર શરીરથી મન ઉપર બરાબર અસર થાય છે, તેમજ સાફ શરીર હોય તો મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. એ માટે મારા બાપા એમ કહેતા હતા કે, મારા કાકાના ત્રણ દીકરાઓ હતા તેમાં બે દીકરાઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી હતી અને ત્રીજો છોકરો શરીરે ખીમાર રહેતો હતો. એ ત્રણે બાળકોને સંસ્કૃત શીખવવાનું કામ મારા બાપા કરતા હતા તેમાં તેઓને એમ લાગતું કે, તંદુરસ્ત બાળકો વધારે સારી રીતે શીખી શકે છે, અને જે છોકરાનું શરીર નબળું છે તે બરાબર શીખી શકતો નથી. એનું કારણ શું છે? તે તપાસવું જોઈએ. એનું કારણ તેની બુદ્ધિની મંદતા છે કે રોગને લીધે તે શીખી શકતો નથી? એ માટે તપાસ કરતાં તેમની ખાતરી થઈ કે, એ છોકરાની કુદરતી બુદ્ધિ ઘણી જ સારી છે, પણ હિમેશના મંદવાડને લીધેજ તેની બુદ્ધિ ખીલી શકતી નથી.

એ વાત સમજાયા પછી મારા બાપા કહેતા હતા કે, મેં એ છોકરાને પ્રથમ દવા આપી, પછી કસરત કરાવી પુખ્તીકારક ખોરાક આપ્યો, અને છ મહિનામાં તેને શરીરે મસ્ત બનાવ્યા પછી અભ્યાસ શરૂ કરાવ્યો, એટલે તે પેલા બાપાને છોકરાઓ કરતાં પણ અભ્યાસમાં શ્રેષ્ઠ નીકળ્યો.

એ પછી મારા બાપાએ કહ્યું કે, આ વાતની વધારે ખાતરી કરવા સારું હું અમારા ગામની સ્કુલમાં ગયો. ત્યાંના મેહેતાજી મારા હોસ્ત હતા, તેમને મેં કહ્યું કે, તમને અડચણ ન હોય તો આજે મારે વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરની તથા મનની પરીક્ષા કરવી છે, અને શરીરની સાથે બુદ્ધિને તથા મનની અપજતાને કેટલો બધો સંબંધ છે એ મારે તમને બતાવી આપવું છે. કારણ કે મારા ઘરમાંથી મારા ભાઈના છોકરાને લજ્જાવનાં મને એવો અનુભવ થયો છે કે, જે છોકરાઓને કાંઈપણ જાતનો રોગ હોય, અને જેમનાં શરીર નબળાં રહેતાં હોય, તેઓના મનના વિકાસમાં તથા બુદ્ધિના વિકાસમાં કાંઈક અડચણ પડે છે; તેથી રોગી છોકરાઓ પરીક્ષામાં નાપાસ થનારા હોય છે. અને જે છોકરાઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી રીતે હોય તેઓની માનસિક શક્તિઓ રોગીઓનાં કરતાં વધારે સારી હોય છે, એટલે તેઓ પોતાનો અભ્યાસ બહુ સહેલાઈથી કરી શકે છે ને તેઓ ઉંચે નંબરે પાસ થઈ શકે છે.

મારા બાપાની એ વાત સાંભળીને મેહેતાજી હસી પડ્યા, ને તેમણે કહ્યું કે, એમ કંઈ બને નહિ, બુદ્ધિને અમારે ત્યાં ત્રણચાર બહુ જાડા છોકરાઓ છે તેજ સૌથી બેધક છે, અને માંદલા જેવા કેટલાક છોકરાઓ સૌથી પહેલે નંબરે રહે છે.

એ સાંભળીને મારા બાપાએ કહ્યું કે, મારતર તમે જે વાત કરો છો તે ઉપલક્ષણે વાત કરો છો, અને હું જે વાત કરું છું તે વૈદકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વાત કરું છું.

ત્યારે મારતરે કહ્યું કે તમે ચોપડીઓનાં સિદ્ધાંતની વાતો કરો છો, ને હું તો મારા અનુભવની વાતો કરું છું. એમ કહીને તેણે પોતાના કલાગમાંથી બે જાડા છોકરાઓને બોલાવ્યા,

અને કહ્યું કે, હવે આ તંદુરસ્ત છોકરાઓની પરીક્ષા લો, અને આ માંદા જેવા દેખાતા નબળા છોકરાઓની પણ પરીક્ષા લો, એટલે તમને સમજશે કે કેની મગજ શક્તિ વધારે સારી-સતેજ છે.

એ સાંલળીને પ્રથમ શરીર તપાસીને, આંખો તપાસીને, નાક તપાસીને છાતી તથા પેટ તપાસીને અને કેટલાક સવાલો પુછીને મારા બાપાએ ખાતરી કરી કે, જે બે બાકા છોકરાઓને માસ્તર તંદુરસ્ત સમજતા હતા તેઓ રોગી હતા, એ માંના એકને વાયુની ખીમારી હતી, અને બીજાની સ્મરણ શક્તિ તથા વિચાર શક્તિનાં સ્થાન કુદરતી રીતેજ બહુ ઓછાં હતાં. અને પેલા બે ખીમાર છોકરાઓ કે જેઓતા અભ્યાસને માસ્તર વખાણતા હતા, તેઓને માસ્તર જેટલા ખીમાર સમજતા હતા તેટલા તેઓ ખીમાર ન હતા, પણ માત્ર કસરતની ખામીને લીધે, તથા પુષ્ટીકારક ખોરાકની ખામીને લીધે, તેઓ એવાં નબળા રહેતા હતા. એ સિવાય એ બન્ને બધામાં કુદરતી રીતેજ બુદ્ધિનાં સ્થાનો તથા સ્મરણ શક્તિનાં સ્થાનો એટલાં બધાં મોટાં હતાં, કે જો એ છોકરાઓની તંદુરસ્તી પણ સારી હોય, તો તેઓ સમર્થ વિદ્વાન થઈ શકે; એવી તેઓમાં શક્તિ હતી. પણ નબળાં શરીરને લીધે એ શક્તિ માત્ર તેઓને સ્કુલમાં સારા વિદ્યાર્થીઓમાં ગણાવીનેજ અટકી પડતી હતી. પણ મારા બાપાએ માસ્તરને કહ્યું કે, માસ્તર, આ છોકરાઓ હબરો છોકરાઓની અંદર પહેલો નંબર રાખી શકે, એવી તંજોને પ્રભુએ બક્ષીસ આપેલી છે, પણ તેમનાં શરીર જેવાં જોઈએ તેવાં બીલેલાં નથી. માટે તેઓ તમારી સ્કુલમાં ત્રીજે યોગે નંબરે રહી જાય છે. આ પછી બીજા ઘણા છોકરાઓ તપાસીને તથા તેમની હકીકત સમજાવીને અને તેમનાં દરદો સમજાવીને મારા બાપાએ માસ્તરની ખાતરી કરી આપી કે, શરીરના નિરોગીપણા સાથે માનસિક શક્તિને અતિ ગાઢો સંબંધ છે. બહુ જોખવાથીજ કાંઈ બધું આવડી જતું નથી, તેમજ માસ્તરની ચાલાકીથીજ કાંઈ બધા વિદ્યાર્થીઓ પાસે થઈ જતા નથી, પણ એ બધી બાબતોની સાથે

વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરની તંદુરસ્તીનો પણ ખુબ મોટો આધાર છે, એ વાત ભુલવી જોઈતી નથી.

ખડેનો, આપણા દેશમાં આપણે જાળકેની તંદુરસ્તી સાથે મનનો અને બુદ્ધિનો કેવો સંબંધ છે? એ સંબંધી કંઈ ખાસ ધ્યાન આપતા નથી. પણ યુરોપ, અમેરિકા, વગેરે સુધરેલા દેશોમાં હવે એ જાણતો ઉપર ખુબ ધ્યાન અપાય છે, અને કેટલેક ઠેકાણે તો દરેક સ્કુલોમાં વરસમાં કેટલીક વખત દાકતરો જઈને વિદ્યાર્થીઓની તંદુરસ્તી તપાસી આવે છે, અને જે વિદ્યાર્થીઓના શરીરમાં કે મનમાં કોઈપણ બાતની ખામી જણાય તેને યોગ્ય સુચનાઓ આપે છે, તથા તેના માસ્તરો તથા માળાપોતું જે જાણતમાં ધ્યાન જોઈએ તે જાણતમાં ધ્યાન જોઈ છે એથી ઘણી વખત જોમ બને છે કે, માળાપોતે પોતાના છોકરાઓ માટે જે બાતના રોગની ખબર પણ ન હોય, તે બાતના રોગ નીકળી આવે છે, અને એ માટે તેઓ સ્કુલ કમીટીનો, સરકારનો, મ્યુનીસીપાલિટીનો ને ડાક્ટરનો ઉપકાર માને છે. કારણ કે જો એ વખતે એ રોગની તેઓને ખબર ન પડી હોત, તો ધીમે ધીમે એ રોગો વધી જાય, ને તેનાં વધારે નુકસાનકારક પરિણામો તે જાળકને તથા તેનાં માળાપને જોગવાઈ પડત. એવા ખરાબ પરિણામમાથી આવી તપાસને લીધે જાણી શકાય છે, માટે એવી તપાસ કરાવનાર ખાતાનો તેઓ ઉપકાર માને છે અને તેને મદદ કરે છે. માટે હવે તો આપણા દેશમાં પણ એવી બાતની વ્યવસ્થા કરવાની જરૂર છે, પણ જોમ થતાં પહેલાં એ જાણી વાતો આપણે પોતે ખુબ સારી રીતે સમજવી જોઈએ. જો એ સમજાય તો આપણે એ માટે તજવીજ કરી શકીએ, અરજ કરી શકીએ, કંઈક મદદ કરી શકીએ, અને લાગુ રહી શકીએ. પણ જ્યાં સુધી એવી જાણતો માટે કંઈપણ જાણીએ નહિ, ત્યાં સુધી એ માટે ઘટતી તજવીજ જાણી શકતી નથી, માટે આપણી તંદુરસ્તી જાળવવા સારૂ અને આપણી જીવાની જાળવવા સારૂ શરીરનો અને મનનો કેટલો જોમ નજીકનો સંબંધ છે, અને તેઓ એક

ખીજાઓ ઉપર કેવી ગંભીર અસર કરે છે ? એ જાણત તો આપણે બહુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવી જોઈએ. કારણ કે કોઈ પણ જાતની દવાઓથી આપણને જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તે કરતાં આવી જાણતો સમજવાથી આપણી તંદુરસ્તીને ઘણો વધારે લાભ કરી શકાય છે. માટે આ બધી મારા અતુલવની વાતો હું તમને વિસ્તારપૂર્વક કહું છું, અને આશા રાખું છું કે, એથી તમને કોઈપણ પ્રકારનો ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ.

રોગનો અને શરીરનો સંબંધ.

ખડેનો, મારા બાપા મને અને મારાં બીજાં લાઈ ખડે. નોને એમ સમજાવતા હતા કે, શરીરની અંદર જે વસ્તુઓ છે તેને રોગ ગમતા નથી. જેમકે શરીર ઉપર ચામડી છે તે ચામડીને રોગ ગમતા નથી, હાડકાંને રોગ ગમતા નથી, લોહીને રોગ ગમતા નથી, માંસને રોગ ગમતા નથી, નસોને રોગ ગમતા નથી, નાડીઓને રોગ ગમતા નથી, જ્ઞાનતંતુઓને રોગ ગમતા નથી, અને વીર્યને પણ રોગ ગમતા નથી.

શરીરની અંદર જે અવયવો છે તેને પણ રોગો ગમતા નથી. જેમકે પેટની અંદરના ભાગમાં હોજરી છે, તેને રોગ ગમતા નથી, આંતરડાં છે તેને રોગ ગમતા નથી, પ્લીહા (ખરોલ) છે તેને રોગ ગમતા નથી, યકૃત છે તેને રોગ ગમતા નથી, તેમજ છાતીમાં ફેફસાં છે તેને રોગ ગમતા નથી, હૃદય છે તેને રોગ ગમતા નથી, અને લોહી ફરવાની મોટામાં મોટી નસો છે તેને પણ રોગ ગમતા નથી. ગળામાં જે શ્વાસ લેવાની નળી છે તેને કાંઈ રોગ ગમતા નથી, મોઢામાં જે રવાદ લેવાની શક્તિ છે તેને કાંઈ રોગ ગમતા નથી, આંખોમાં જે કીકી છે તેને રોગ ગમતા નથી, અને મગજમાં જે શક્તિઓ છે તેને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી.

શરીરમાં જે પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો છે તથા પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો છે જેમકે આંખ, નાક, કાન, જીભ, ચામડી, હાથ, પગ, વગેરે તેને પણ કાંઈ રોગો ગમતા નથી, અને છેવટે

માળ તથા નળ વગેરે કષાઈ જાય ને ફેંકી દેવાય તેવી વસ્તુઓને પણ રોગો ગમતા નથી; આવી રીતે શરીરની કોઈ પણ વસ્તુઓને રોગો ગમતા નથી, તેથી પરિણામ એ થાય કે, જ્યારે કોઈપણ જાતનો રોગ શરીર ઉપર હુમલો કરે કે, ત્યારે એ બધી બાબતો રોગની સામે થાય છે, અને તેને શરીરમાંથી કાઢી મુકવા માટે પોતપોતાનું બળ અજમાવે છે, તેથી એ વખતે શરીરના જે ભાગમાં રોગ ઘુસી ગયેલો હોય તે ભાગમાં દુઃખ થાય છે. પણ એ દુઃખ કાંઈ કુદરતી હોતું નથી, પણ રોગને કાઢી મુકવા માટે રોગને અને શરીરના પરમાત્મોને જે લડાઈ થાય છે, તે લડાઈમાંથી એ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય કે. માટે એ દુઃખ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે કે, શરીરના કોઈ પણ ભાગને રોગ સાથે દોસ્તી નથી. હવે વિચાર કરો કે, શરીરના દરેક ભાગો જ્યારે રોગના દુશ્મનો છે, ત્યારે રોગનો ભાર શું કે કે તે શરીરની અંદર રહી શકે? પોતાની મેળે અને પોતાની ખુશીથી કોઈપણ જાતનો રોગ શરીરમાં કદી પણ રહી શકેજ નહિ. માટે શરીરમાંથી રોગને કાઢી મુકવા એ તો મહુજ સહેલી વાત છે. કારણ કે એમ કરવામાં શરીરના દરેક અવયવો આપણને મદદ કરે છે, અને કુદરત પોતે પણ આપણને ઘણી મદદ કરે છે. કારણ કે જેમ શરીરને રોગો ગમતા નથી, તેમજ કુદરતને પણ રોગો ગમતા નથી. એટલે અણગમતી ચીજનો સહેલાઈથી નાશ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી.

મનને પણ રોગો ગમતા નથી.

જેમ શરીરને રોગો ગમતા નથી તેમજ મનને પણ રોગો ગમતા નથી. કારણકે શરીર કરતાં મન વધારે તીવ્ર શક્તિવાળું છે, શરીર કરતાં મન વધારે સૂક્ષ્મ છે, શરીર કરતાં મન વધારે ચેતનવાળું છે, અને શરીર કરતાં મન વધારે જ્ઞાનવાળું છે, એટલે જે રોગો શરીરને પણ ન ગમે તે રોગો મનને તો કેમજ ગમે? જ્યારે મનને રોગ ગમતા નથી, ત્યારે શું બુદ્ધિને રોગ ગમે છે? નહિજ. ત્યારે શું ચિત્તને રોગ ગમે છે? નહિજ. ત્યારે શું અભિમાનને રોગ ગમે છે?

નહિજ. આવી રીતે મન ભુદ્ધિ ચિત્ત અને અહંકાર, એવા જે અંતઃકરણના ચાર વિભાગ છે, તેમાં કોઈને પણ રોગ ગમતો નથી. એ સિવાય મનની અંદર જે લુદ્ધી બુદ્ધી અનેક જાતની શક્તિઓ રહેલી છે, તથા લાગણીઓ રહેલી છે, તેને પણ કોઈ પણ જાતના રોગ ગમતા નથી. જેમકે દયાને રોગ ગમે નહિ, પદોપકારને રોગ ગમે નહિ, સ્વચ્છતાને રોગ ગમે નહિ, હિમ-તને રોગ ગમે નહિ, પવિત્રતાને રોગ ગમે નહિ, સાવધાનતા ને રોગ ગમે નહિ, પ્રેમને રોગ ગમે નહિ, માનને રોગ ગમે નહિ અને જ્ઞાનને પણ રોગ ગમે નહિ. ત્યારે હવે વિચાર કરો કે, રોગ બિચારા કયે ઠેકાણે ગ્રહી શકે ? યાદ રાખજો કે, આ-પણા શરીરની અંદર તો રોગને રહેવાની જગ્યાજ નથી. ત્યારે

રોગ કયાં રહે છે ?

એ માટે વૈદ્યકશાસ્ત્ર એમ કહે છે કે, રોગ દુર્ગંધીમાં રહે છે, રોગ ખરાબ વસ્તુઓમાં રહે છે, રોગ મનની નગણાઈ-માં રહે છે, રોગ કોઈપણ જાતના ભયમાં રહે છે, રોગ અતિ આહારવિહારમાં રહે છે, રોગ મિથ્યા માનમાં રહે છે, રોગ અતિ આધરાપણામાં રહે છે, રોગ વિકારોમાં રહે છે, રોગ અજ્ઞાનપણામાં રહે છે, રોગ અતિપણામાં રહે છે, રોગ વસ્તુ-ઓના દુરૂપયોગમાં રહે છે, અને રોગ કુદરતના નિયમો ભંગ કરવામાં રહે છે; માટે જે માણસ આવા કોઈપણ જાતના ગુનાહ કરે છે તેનેજ રોગ થાય છે, પણ જે માણસ એવા અપરાધ કરતા નથી તેઓને કોઈપણ જાતના રોગ થતા નથી. એટલુંજ નહિ પણ રોગને જ્યારે શરીરના અંદર આવવું હોય ત્યારે તેઓને બહુજ ડરવું પડે છે, તેઓ કદિ પણ સ-હેલાઈથી આવી શકતાજ નથી. એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે તેઓને બહુજ આગ્રહપૂર્વક વારંવાર આમંત્રણ કરવામાં આવે છે, ત્યારેજ તેઓ ખેંહીતાખેંહીતા, શરમાતાશરમાતા ને છુપાતા છુપાતા માંડમાંડ આવે છે. જેમ કોઈ ઢંડને પ્રાદાણને ઘેર બોલાવવામાં આવે, તો પણ તે એમજ સગળે છે કે, આ મારી મસ્કરી કરે છે, મને કાંઈ એના ઘરમાં જવા દે નહિ,

શરીરનો, મનનો અને રોગનો શું સંબંધ છે? ૮૫

તેથી તે વારે વારે ના પાડે છે, ને સહેલાઈથી આવતો નથી. તેમજ યાદ રાખજો કે, જે રોગ છે તે તો ઢઢ જેવા છે, અને જે આપણું શરીર છે તે તો લગવાનું મંદિર છે. એટલે તેમાં થંડાળ રોગથી સહેલાઈથી કેમ આવી શકાય ? ન આવી શકાય. માટે આ વાત ચોખ્ખી રીતે સમજી લો કે, જ્યાં સુધી રોગ કોઈ પણ જાનની મોટી હુલો કરે નહિ, ઉપરાઉપર હુલો કરે નહિ, અને રોગને ખાસ આમંત્રણ કરે નહિ, ત્યાં સુધી કદીપણ કોઈ જાતનો રોગ તમારામાં આવી શકેજ નહિ. રોગે એમ કહેશે કે, અમે કોઈ રોગને આમંત્રણ કરતા નથી. એવું સુરખ તે કોણ હોય કે જે રોગને આમંત્રણ કરે ? પણ ખહેનો ! રોગને આમંત્રણ એટલે શું ? તેનો અર્થ તમે જાણો છો ? આમંત્રણ કોઈ એકજ પ્રકારનું થતું નથી, ચોખ્ખા ને કંકાવટી લઈને નોતડું દેવા જઈએ, ત્યારેજ આમંત્રણ પ્રયુગ્મણાય એમ કોઈ સમજવાનું નથી, પણ અનેક રીતે આમંત્રણ થઈ શકે છે. જેમકે, રોગને આવવાની તક મળે એવી જાતની હુલો કરીએ, તેણું નામ રોગને આમંત્રણ છે. ખાવાપીવામાં, સુવાગેસવામાં, ફરવાફરવામાં, અને માનસિક નિયમો પાળવામાં હુલો કરવી, તેણું નામ રોગને આમંત્રણ છે. સ્વાદને ખાતર સ્વાદના ગુલામ બનીને ન પચે કે નહિ સહે તેવી ચીજો ખાવી, તેણું નામ રોગને આમંત્રણ છે. જે જાતનો વિષય જેટલો લોગવવાની શરીરમાં શક્તિ હોય, તે જાતનો વિષય તે કરતાં વધારે લોગવવો, અગર લોગની પ્રજાળ ધમ્મણ છતાં પણ બીલકુલ લોગ ન લોગવવા, તે રોગને આમંત્રણ કરવા જેવી વાત છે. અને શરીર સાચવવા માટે જે જે નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તે નિયમો ન પાળવા, તેણું નામ રોગને આમંત્રણ છે. આવી આવી અનેક રીતે આપણે રોગને આમંત્રણ કરીએ છીએ, તેથી રોગ આપણા શરીરમાં આવે છે. આપણા આમંત્રણ વિના રોગનો ભાર નથી, કે તે આપણી પાસે આવી શકે. માટે ખહેનો, જો આપણે રોગને અટકાવવા હોય તો કોડલીવર જોઈલ જેવી ગંધાતી ચીજો પીને રોગ અટકાવવાની આજ્ઞા રાખવાને બદલે રોગનો અને શરીરનો

સંબંધ સમજીને રોગને અટકાવવાની કોશીશ કરવી જોઈએ. કારણ કે એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઉપાય છે, એ સહેલામાં સહેલો ઉપાય છે, અને એ કુદરતી ઉપાય છે, તથા એ ઉપાય આત્માને ગમી જાય તેવો છે. માટે આ ઉપાય ઉપર જેમ બને તેમ તમે સૌ જાહેનો વધારે ધ્યાન આપો એમ હું ઇચ્છું છું.

જાહેનો, માફ શરીર સાફ રહેલું છે, અને મારી જીવનની જળવાઈ રહેલી છે, તેનાં ખરાં કારણો મેં તમોને બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાવેલાં છે, એમાં મેં કંઈપણ છુપાવ્યું નથી કે કંઈપણ વધારે પડતું કહ્યું નથી. પણ જે જે જાણતો મારા અનુભવમાં આવેલી છે, અને જેથી કરીને માફ શરીર સાફ રહ્યું છે, તેજ વાતો મેં તમને કહી છે અને હું આશા રાખું છું કે, જો એમાંનું કંઈપણ સમજી સમજીને પાળશો, તો તમને ફાયદો થયા વિના રહેશે નહિ. જો આ જાણત લ'ખાવ્યા કરીએ, તો હજી બીજી ઘણી વાતો એના પેટામાં કહી શકાય તેમ છે, પણ મુખ્ય મુખ્ય વાતો આમાં આવી ગઈ છે, એટલે હવે લ'ખાણ કરવાની જરૂર નથી. અને સૌ બેનોને હવે રાસડા લેવાનું મન થયું છે, માટે એક સુંદર રાસડો ચલાવીએ એવી મારી ઇચ્છા છે, માટે હવે હું આ વાત આટલેથીજ અંધ કરું છું. અને આ કુદરતી ઉપાયોથી જેમ મારી જીવનની જળવા-એલી રહી છે, તેમજ એ નિર્દોષ ઉપાયોથી તમારી પણ જી-વનની જળવાએલી રહે એમ હું ઇચ્છું છું. એમ કહી રામબાઈએ પોતાનું બોલણું પૂરું કર્યું. ત્યારે હરખબાઈએ કહ્યું કે, આજે આપણી સોમવતિ અમાસ બહુ સારી રીતે ઉજવાણી છે, એ માટે આપણી સૌની ઉપર રામબાઈનો ઉપકાર થયો છે, અને આવીજ રીતે આપણા હવે પછીના તહેવારો પણ ઉજવાય એમ હું ઇચ્છું છું. એ પછી ત્યાં રાસડા લેવાનું કામ શરૂ થયું, અને રામબાઈ પોતાના સુંદર છુલ્લંદ અવાજથી કવિ ન્હાનાલાલના ન્હાના ન્હાના રાસમાંથી રાસ ગવરાવવા લાગ્યાં.

૬ કસરતના ખેલો કરનાર વિજ્યા.

સારી રીતે કસરત કરવાથી પણ જીવાની
જળવાઈ રહે છે.

વિજ્યા નામે એક મદરાસી સ્ત્રી કસરતના અજળ જેવા
યોગો કરતી હતી, તેની ઉમ્મર બાવન વરસની હતી, પણ
જાણે ત્રીશ વરસની હોય તેવી લાગતી હતી, અને સો સ્ત્રીઓ
પ્રાથે મળ્યા છતાં પણ જેટલું બળ ન દેખાડી શકે, તેટલું
તે એકલી બતાવતી હતી.

એક વખત તેણે મુંબઈમાં હિંદુસ્ત્રીઓના મેળાવડા સમક્ષ
કસરતના ખેલો કરી બતાવ્યા હતા, તેથી ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ
અજળ થઈ ગઈ હતી. કારણકે બાવન વરસની ઉમ્મરે જ્યારે
ઘણી સ્ત્રીઓના હાંત હાલી જાય છે અને પડી જાય છે, તેવે
વખતે તે પોતાના હાંતવતી પાંચ મણનો પથ્થર ઉચકીને ફેંકી
દેતી હતી. એટલુંજ નહિ પણ દશ પંદર વરસની ઉમ્મરના
છોકરાઓનાં પણ જેવાં અંગ ન વળે, તેવાં તેનાં અંગો વળતાં
હતાં, અને તે એવી એવી જાતનાં આસનો કરી બતાવતી હતી,
કે જે જોઈને જોનારાઓ આશ્ચર્યચકિત થઈ જતા હતા, અને
જાણે તેનું શરીર રબરનું હોય નહિ ! અગર તો હાડકાં વિનાનું
હોય નહિ ! એમ લાગી જતું હતું.

વિજ્યાની છાતી ઉપર દશમણનો પથ્થર મુકવામાં આવ-
તો હતો, અને તેની ઉપર બીજો બે મણનો પથ્થર મુકી મોઢા
કુદોડાવતી એ પથ્થર ફેંકવામાં આવતો હતો. આ દેખાવ
જોઈને ઘણી સ્ત્રીઓ વિસ્મય પામી જતી હતી, અને કેટલીક
જાઈઓ તો એમ કહેતી હતી કે:-આમાં કાંઈક અમત્કાર છે,
આમાં કાંઈક ભેદ છે, અગર આમાં કાંઈક નજરખંધી જેવું છે;
એ વિના આવા બનાવો બની શકે નહિ. કારણ કે છાતી જેવી
મર્મસ્થાનવાળી જગ્યા ઉપર એટલો બધો ભાર કેમ મુકી
શકાય ? એ સાંભળીને મુઠદાલ જેવી એક નાનુક શેઠાણીએ
કહ્યું કે:-દેશમી ચોળીને બદલે ગરમ ચોળી પહેરવી પડે,

તો પણ તેનો ભાર મારાથી ઉપડતો નથી, અને કોઈ વખત ટાઢને લીધે શાલને બદલે ગોદડી ચોઢવી પડે, તો એ ગોદડીનો ભાર પણ મારાથી છાતી ઉપર સહન થઈ શકતો નથી, ગોદડીના ભારથી પણ હું તો ગભરાઈ બાઈ છું. અને કોઈ દિવસ જરા બાડા પોતવાળું છાલ થોડાક કલાક પહેર્યું હોય તો પણ મનમાંથી એમ થાય છે કે, આટલો બધો બોલો તે કેમ ઉપડે? હવે તો એ છાલને ઉતારી નાંખું ને એને બદલે બીજું શરણતી મલમલનું છાલ પહેરું તો હીક. આવી રીતે જ્યાં આપણાં લુગડાં ઉપાડવાં પણ આપણને ભારી પડે છે, ત્યાં છાતી ઉપર દશમણના પથરા મેલવાની તો વાતજ ક્યાં કરવી?!

વિજયા એક પ્રયોગ એ કરતી હતી કે, એક મોટા છાબડામાં ત્રણ સ્ત્રીઓને બેસાડતી, અને પછી એ છાબડું પોતાના હાથની એક આંગળી વડે ઘણી મિનિટો સુધી ઉપાડી રાખતી હતી. એ પ્રયોગ બેઠને પણ ઘણી સ્ત્રીઓ બહુ અજબ થતી હતી, અને વજન ઉપાડવાની આંગળામાં એટલી બધી શક્તિ કેમ આવી જતી હશે? એ માટે તેઓ બહુ વિચારમાં પડી જતી હતી.

વિજયાના કસરતના જેવો ચાલતા હતા, તેજ વખતે બીજી એક બંગાલી સ્ત્રી કસરતના જેવો માટે મુંઝાઈમાં આવેલી હતી, તે પ્રોફેસર સમમૂર્તિની પેઠે પોતાના બળથી મોટરને અટકાવતી હતી, અને પોતાના પ્રમાણમાં લોખંડની સાંકળને તોડી નાંખતી હતી. એ સિવાય તે પોતાના હાથ ઉપરથી બે ખાંડી ભાર ભરેલું ગાડું ચલાવી જતી હતી, તેમ છતાં તેના હાથને કાંઈ ઈલા થતી નહોતી. બીજો તેનો એ પ્રયોગ પણ બાંધવા જેવો હતો કે, એક ગાડામાં તે દશબાર માણસોને બેસાડતી, અને એ ગાડું પોતાના ચોટલાના વાળની બે લટ સાથે બાંધીને ખેંચી જતી હતી. એ બેઠને પણ મોટા ઘરની શેઠાણીઓ તો મુંઝાઈજં જતી હતી, અને અંદરઅંદર વાતો કરતી હતી કે, આપણે આપણા માથાના વાળ ઓળીએ, તે વખતે ઢાંતીઆથી જરા વાળ ખેંચાઈ જાય તો પણ આપણુ મગજ ફરી જાય છે, ત્યારે વાળ વડે કરીને દસ માણસ બેઠે

ગાડું ખેંચવું એ તે કેમ બનતું હશે ? શું એના મોવાળા તે લોઢાના હશે ? આવી આવી વાતો ચાલતી હતી. એજ વખતે મુંબઈમાં એક સરકસ આવેલો હતો, તેમાં એક દક્ષિણી બાઈ સાંઠની સાથે કુસ્તી કરતી હતી, એ વખતે પણ સરકસનો તંબુ હર્ષનાદથી ગાજી રહેતો હતો, અને એ સ્ત્રીનું બળ જોધને તથા તેની હિંમત જોધને તાબુન થઈ એ લોકો તેની ઉપર ખુશી ખુશી થઈ જતા હતા.

આ બધા પ્રયોગોનું રહસ્ય સમજાવવા માટે સ્ત્રીમંડળમાં વિજયાનું ભાષણ રાખ્યું હતું, એ ભાષણમાં તેણે કહ્યું કે;— બહેનો ! કસરત એ એવી અજબ જેવી વસ્તુ છે કે, તેથી શરીરમાં બેહદ બળ આવી શકે છે. કસરત એ એવી અજબ જેવી બાબત છે કે, જેથી માણસો ધારે તો પોતાની જીવાની જાળવી શકે છે, અને કસરત એ એવો ક્ષીમીયો છે, કે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સહેલાઈથી ઘણી બાતના રોગો વગર દવાએ મટાડી શકાય છે. કારણકે કસરતથી શરીરના દરેક સ્નાયુઓને પુરતું પોષણ મળે છે. કસરતથી લોહીનાં દરેક પરમાણુઓ ઘરોઘર રીતે ફરી શકે છે, કસરતથી શરીરમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં નવી હવા દાખલ થઈ શકે છે, કસરતથી શરીર ગતિવાળું રહે છે, અને કસરતથી શરીરમાં જામી ગયેલો નકામો જીવો કચરો નીકળી જાય છે, તેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને જીવાની જળવાયલી રહે છે, માટે દરેક બહેનોએ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા સારૂ પોતાના પ્રમાણમાં કસરત જરૂર કરવી જોઈએ.

કસરત કરવામાં એ વિચાર રાખવો જોઈએ કે, પોતાના શરીરની સ્થિતિ સામે જોવું, પોતાની આસપાસના અંજોગો સામે જોવું, અને ક્રમેક્રમે આગળ વધવું. એકદમ ઉતાવળ કરવી નહિ, અને જલદીજલદી જોરપર થઈ જવાની આશાએ ગળ ઉપરાંત કસરત કરવી નહિ. બીજી વાત એ છે કે, જે કસરત કરવી એ નિયમ પૂર્વક કરવી જોઈએ, અને તે પાતાના અનુભવીના હાથ તળે રહીને કરવી જોઈએ.

કસરત કરતી વખત કયા કયા અવયવને કેવી કેવી રીતે શું

શું કાયદો થાય છે ? તેનો પણ દરરોજ પ્રત્યક્ષ અનુભવ થયો જોઈએ. કસરતથી કાંઈક કાયદો થશે, એવી ભાવના રાખીને ગમે તેમ કસરત કરવી, એ કાંઈ જરાબર નથી, અને એ કાંઈ સાચી તંદુરસ્તી મેળવવાનો ખરો ઉપાય નથી; પણ સમગ્રપૂર્વક અને વિધિસર જે કસરત થાય, તે કસરતથીજ ખરેખરો લાભ થાય છે.

ઘણી જાહેનો એમ કહે છે કે, અમને ટેટલીક જાતની કસરત કરવાનું મન થાય છે, પણ કસરત કરવા માટે કુરસદ મળતી નથી, અને કસરત કરવા માટે જે સગવડો જોઈએ તે સગવડો અમને નથી. આમાં કુરસદ નથી મળતી એ વાત મને જોડી લાગે છે, પણ સાધનો નથી એ વાત સાચી લાગે છે. છતાં પણ માફ માનવું તો એવું છે કે, જો એ જાળવતની ખાસ કાળજી હોય, તો વખત પણ મલી શકે, અને અનુકૂળતાએ મલી શકે. કારણકે મહાત્માઓ કહી ગયા છે કે;—“ત્યાં મરજી છે ત્યાં માર્ગ છે.” માટે પહેલી વાત એ છે કે, અત્ પછી હઠ ધમ્મિયા થવી જોઈએ, અને હઠ ધમ્મિયા થવાનો ઉપાય એ છે કે, કસરતના સાચેસાચા અને પુરેપુરા કાયદા જાણવા જોઈએ. પણ અક્સોસની વાત એ છે કે, આપણા દેશની કરોડો સ્ત્રીઓ હજી સુધી કસરતના કાયદા સંબંધી કાંઈ પણ જાણતી નથી, તેથીજ તેઓની તંદુરસ્તી ખગડે છે.

જાહેનો ! આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીની સામે જોઈએ, ત્યારે શું આપણને દિલગીરી લાગે તેવું નથી ? હજાર સ્ત્રીઓમાંથી નવસો નેવું સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી કોઈને કોઈ જાળવતમાં વાંધા પડતી હોય, તે શું દિલગીરીની વાત નથી ? મને લાગે છે કે જો આપણે માંદી સ્ત્રીઓનાં પ્રદર્શનો ભરીએ, તો આખી દુનીયાની જાંધી સ્ત્રીઓ પાસેથી મંદવાડના પ્રદર્શનોનું ઇનામ હિંદુ સ્ત્રીઓ જીતી લેય, અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ઉંચા કુળની ગણતરી શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓજ એ ઇનામ જીતી લેય; એમાં કાંઈજ શક નથી. આપણા દેશની શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓ કાંઈજ કરી શકતી નથી—એમ જે કહેવાય છે, તે જોડું છે—એમ હું આજે તમારી આગળ સાબિત કરી આપું છું. એટ-

હું નહિ 'પણ મંદવાડની બાબતમાં આખી દુનીઆતું' ઇનામ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ જીતી શકે છે, એટલી બધી મંદવાડ ભોગવવામાં તેઓ બહાદુર છે! બોલો આ બહાદુરી ક'ંઈ જેવી તેવી છે! ? આખી દુનીઆમાં સાથી વધારે મંદવાડ ભોગવ્યા કરવો એ પરાક્રમ ક'ંઈ જેવું તેવું છે? ખચિત એ બહુ મોટું પરાક્રમ છે! કેમ ખરું કે નહિ? એમ કહીને: વિજયા જરા હસી, તેથી ઘણી માંદી શેઠાણીઓ તો શરમાઈ જ ગઈ, અને નીચું જોઈ ગઈ, તથા કેટલીક શેઠાણીઓ વિજયાના હસવાની સાથે પોતે પણ હસવા લાગી.

બહેનો! યુરોપીઅન કન્યાઓ જુવાન છોકરીઓ અને મોટી ઉમ્મરની સ્ત્રીઓ પણ કેટલી બધી જાતની કસરતો કરે છે? એ જો આપણે બરોબર રીતે જાણીએ, તો આપણને અભયથી લાગ્યા વિના તથા સાનંદાશ્ચર્ય થયા વિના રહે નહિ, અને તેઓની સાથે આપણી જીંદગીની સરખામણી કરતાં આપણી સ્થિતિ માટે આપણને દયા અને લજ્જા આગ્યા વિના પણ રહે નહિ. કારણકે કોઈ યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ ઘોડા ઉપર બેસીને દ્રવ્ય જાય છે, અને ઘોડેસ્વારીની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ હોડીઓમાં બેસીને હલેસાં મારવાની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ માથમાં જઈને તરવાની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ શિકારની કસરત કરે છે, કોઈ સ્ત્રીઓ પગે ચાલવાની કસરત કરે છે, છોકરીઓ નાચવા કુદવાની કસરત કરે છે, અને દોરડાં ઉપર કુદવાની કસરત કરે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓ પંપથી પાણી કાઢવાની કસરત કરે છે, ને પોતાના બગીચાનાં ઝાડને પાણી પાઈ આનંદ મેળવે છે. આવી રીતે બુદ્ધી બુદ્ધી સ્ત્રીઓ બુદ્ધી બુદ્ધી જાતની કસરતો કરે છે, અને કસરતથી પોતાની તંદુરસ્તી સારી રહે એ માટે ખાસ કાળજી રાખે છે. હવે વિચાર કરો કે આપણા દેશની શેઠાણીઓમાંથી કોઈ બાઈ બાઈસીકલ ઉપર દ્રવી શકશે ખરી કે? અગર કોઈ સ્ત્રી ઘોડેસ્વારી કરશે ખરી કે? અગર દરીઆમાં કે નદીમાં હોડીમાં બેસી હલેસાં મારવાનું કામ કરશે ખરી કે? નહિ નહિ. કારણકે એમાં તો તેઓને શરમ લાગી જાય! પોતાની તંદુરસ્તી સુધરે તેવી કસરત

કરતાં તેઓને શરમ લાગે છે, પણ દરરોજનો મંદવાડ લોગ-
વવામાં તેઓને જરાયે શરમ લાગતી નથી, અને વારે વારે
જુદા જુદા જીવાન ડાક્ટરો પાસે છાતી તથા પેટ બતાવતાં
તેઓને શરમ લાગતી નથી, પણ કસરત કરતાં તેઓને શરમ
લાગી જાય છે. કદિ કસરત ન કરવી હોય, તો એને બદલે
શરીરને શ્રમ-મહેનત પડે તેવાં કાંઈક ધરમ-સારનાં કામો કરવાં
જોઈએ. જેમકે, દળવું, ખાંડવું, પાણી ભરવું, રસોઈ કરવી,
વાસણ માંજવાં વગેરે કાંઈક કામો કરવાં જોઈએ, પણ એવાં
કામો પણ તેઓથી બનતાં નથી, અને કસરત પણ તેઓથી
થતી નથી; તેથી 'અતા મ્રદ તતો મ્રદ'ના જેવી તેઓની સ્થિ-
તિ થાય છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તંદુ-
રસ્તી જાળવવી હોય, તો જેમ અને તેમ પોતાથી બની શકે
તેવી કસરતો દરેક સ્ત્રીઓએ જરૂર કરવી જોઈએ, અને તેમાં
પણ ખાસ કરીને પંદર વરસ લગીની છોકરીઓને તો જરૂર
ચોક્કસ અમુક પ્રકારની કસરતો કરાવવીજ જોઈએ. કારણકે કસ-
રત વિના શરીરના દરેક અવયવો જેવા ખીણવા જોઈએ તેવા
ખીલી શકતા નથી, તેથી શરીરનો બાંધો નબળો રહે છે, એ-
ટલે રોગ જલદીથી આવી શકે છે. માટે બધી જાતના રોગને
દૂર કરવાનો અને અજબ જેવું ગજબ બળ મેળવવાનો સાથી
સહેલો સાહેબ અને સાચો ઉપાય એજ છે કે:—“કસરત કરવી,
કસરત કરવી, કસરત કરવી.” એજ જીવાની જાળવવાનો
બરો ઉપાય છે.

બહેનો, તમે જુઓ છે કે હું મારી બાવન વરસની ઉંમરે
હાંતે પાંચમણનો પથરો ઉપાડીને દૂર ફેંકી શકું છું. એનું કારણ
કાંઈ દવાની ખાટલીઓ નથી, તેમજ એનું કારણ કાંઈ મંત્ર
જંત્ર નથી, પણ એનું ખરું કારણ કસરતજ છે. માટે હું તો
તમને એજ વિનંતિ કરું કે, જો તમારે તંદુરસ્તી જાળ-
વવી હોય, જો તમારા સૌંદર્યને જાળવવું હોય, અને જો તમારી
જીવાનીને જાળવવી હોય, તથા જો તમારે તમારાં છોકરાંઓને,
હુષ્ટપુષ્ટ બનાવવાં હોય, તો તમે પોતે તમારાથી બની શકે
તેવી જાતની કસરત કરજો, અગર શરીરને કસરત મળે તેવાં

ઉઘોગી જીવન ગાળવાથી 'જીવનની જાળવી શકાય' છે. ૯૩

ઘર સંસારીક કામો કરજો, અને તમારાં છોકરાંઓ પાસે પણ તે પ્રમાણે કરાવજો, એજ મારી લક્ષ્યમણ છે. કારણકે એથીજ ખરો ફાયદો થાય છે એમ મારો આલીસ વરસનો અનુભવ છે, તે હું તમારી આગળ બહાર કહું છું. એમ કહી વિજ્યાએ સ્ત્રીઓના હર્ષનાદ વચે પોતાનું ભાષણ પુરું કર્યું હતું.

૭. ઉઘોગી જીવન ગાળવાથી હું મારી જીવનની જાળવી શકું છું.

યશોદાબાઈ નામે એક દક્ષિણી બ્રાહ્મણી હતાં, તે વડોદરામાં રહેતાં હતાં. તેમનું કુટુંબ બહુ આબરૂદાર ને સાધારણ સ્થિતિનું હતું. તેમની ઉમ્મર સુડતાલીસેક વરસની હતી, પણ તે બહુ ત્રીશબત્રીશ વરસનાં હોય તેવાં દેખાતાં હતાં. યશોદાબાઈનો કદાવર બાંધો, દેખાવડો ચહેરો, હસ્ત મોઢું, નીરો-ગી શરીર ને આખો દિવસ પોતાના ઘરનાં કામકાજમાં શોકાઈ રહેવાની ટેવ જોઈને, ઘણી સ્ત્રીઓને, તેને માટે માન ઉત્પન્ન થતું હતું; અને એક ખરેખરી આદર્શ આર્ય સ્ત્રી કેવી હોવી જોઈએ, તેનો બહુ સારો જવાબ યશોદાબાઈના ચહેરા ઉપરથી અને તેમની વર્તણૂક ઉપરથી મળી શકતો હતો. જ્યારે યશોદાબાઈને જોઈએ, ત્યારે આપણા બાપદાદાઓનું પ્રાચીન આચાર્ય આપણને યાદ આવતું હતું, અને એમ લાગતું હતું કે આવી સ્ત્રીઓ આપણા દેશમાં ઘેરઘેર હોય તો કેવું સારું ? જે સ્ત્રીઓને જોતાંજ આવું માન ઉત્પન્ન થાય, જેને જોતાંજ એમ લાગે કે આવી માતાને પેટે જન્મ લીધો હોય તો કેવું સારું ? જે સ્ત્રીઓને જોતાંજ પહેલીજ દૃષ્ટિએ એવી છાપ પડે, કે આની અદર કાંઈક તત્વ છે, અને જે સ્ત્રીઓને જોતાંજ જોનારના મનમાં પૂજ્યભાવ ઉત્પન્ન થાય, તેવી સ્ત્રીઓ તો દુર્લભ છે, તેવી સ્ત્રીઓ ભાગ્યશાળી છે, અને તેવી સ્ત્રીઓ જોતાની જાંઘીની સાર્થકતા કરનારી છે. આવી સ્ત્રીઓ કોઈ કોઈ ઠેકાણે કે.કે.કે. વગર દેખાય છે, તે માંહેલી આ યશોદાબાઈ એક હતી.

યશોદાબાઈને ત્યાં તેમની લત્રીજી મંજુલા મુલાવડ માટે આવેલી હતી, અને તેને પુત્ર આવ્યો હતો. એ પુત્રનું નામ પાડવાની શાસ્ત્ર પ્રમાણે સંસ્કારવિધિ કરવા માટે તેમને ત્યાં સ્ત્રીપુરુષોનો મેળાવડો થયો હતો. એ વખતે રમાબાઈ નામે એક અમલદારનાં પત્નીએ તેમને પૂછ્યું કે, યશોદાબાઈ તમે ને અમે સાથે લણતાં હતાં એ યાદ છે કે? આપણે એકજ કલાસમાં હતાં. અને આપણાં લગ્ન પણ એકજ વરસમાં થયાં હતાં, એ બધું તમને સાંભરે છે કે?

યશોદાબાઈએ કહ્યું, હા બહેન, એ કેમ બુલી જવાય? આપણે બીજી ઘણીએ વસ્તુઓ બુલી શકીએ, પણ બાળક-પણાની નિર્દોષતાનો જે મીઠો આનંદ છે, તે કદિ પણ બુલી શકાતો નથી. ભલે આપણે ગમે એટલાં મોટાં થઈએ, ગમે એટલાં ડાહ્યાં થઈએ, ગમે એટલાં વેલવવાળાં થઈએ ને ગમે એટલી સગવડો ભોગવીએ, તોપણ બાળપણની ગમત યાદ આવ્યા વિના તો રહેતીજ નથી; અને એ નાનીનાની ગમતની વાતો યાદ આવે છે ત્યારે આપણા જીવનમાં કાંઈક નવો રસ પૂરાય છે. માટે હું તો પ્રસંગોપાત બાળપણની ગમતોને યાદ કર્યાં કરું છું, અને તેમાં પણ તમારા જેવાં સાથે લણનારાંઓ મળી આવે છે, ત્યારે તો એ વાતો જરૂર યાદ આવી જાય છે.

રમાબાઈએ કહ્યું, એ વખતે તમારા કરતાં મારા શરીરની વધારે કાંતિ હતી, અને આપણે જ્યારે ફરવા જતાં ત્યારે દોડવાની શરતમાં હું તમને પહોંચી જતી, એ તમને યાદ છે કે? એ વખતે તમે કહેતાં હતાં કે, તારા જેવું શરીર મને હોય તો કેવું સારું? એ વાત સાંભરે છે કે બુલી ગયાં?

યશોદાબાઈએ કહ્યું:—રમાબહેન એ ગમત કેમ બુલાય? એ બનાવ તો હજી મારી નજર આગળ તરે છે, અને જાણે એ દોડવું નજરે જોતી હોઈ એમ દેખાય છે. અને મારા બાપાની ભલમનસાઈ પણ મને યાદ આવે છે. ઓહો! તેઓ મારા શરીરને સુધારવા માટે કેટલી બધી કાળજી રાખતા હતા? અને મારું શરીર સુધારવા માટે કેટલી બધી તકો મને આપતા હતા? એ સાલળીને રમાબાઈએ કહ્યું કે:—બાળપણમાં તમે

મને એમ કહેતાં હતાં, કે મારું શરીર તમારા જેવું હોય તો જેવું સારું ? પણ હવે હું તમને એમ કહું છું, કે મારું શરીર તમારા શરીર જેવું હોય તો જેવું સારું ! આટલો બધો ફેરફાર આપણા બન્નેની વચ્ચે કેમ થઈ ગયો, એનું કારણ તમે મને સમજાવી શકશો ? આપણુ બન્નેની ઉંમર સરખી છે તેમ છતાં તમારી સુકતાલીસ વરસની ઉંમરે પણ તમે હજી ત્રીશબત્રીશ વરસની ઉંમરનાં હો, એવાં જીવાન દેખાઓ છો; અને મારી છેતાલીસ વરસની ઉંમર હોવા છતાં, હું જાણે માવન વરસની હોઉં તેવી દેખાઉં છું; એનું કારણ શું ? તમારે ત્યાં જેટલી સગવડો છે, તે કરતાં મારે ત્યાં તો વળી ઘણી વધારે સગવડો છે; અને તેમ છતાં તમે તમારી જીવાનીને જાળવી શક્યાં છો એનું કારણ શું ? તે કહેવાની કૃપા કરો. ઘણાં વરસ થયાં મારા મનમાં આ સવાલ ઉઠ્યા કરે છે. કે યશોદાબાઈ કેવી રીતે પોતાની જીવાની જાળવી શકે છે ? એ વાત તેમની પાસેથી જાણવાની તજવીજ મારે કરવી. પણ અમારી બહલી જુદે જુદે ગામ થયાં કરે, એટલે આપણને સાથે રહેવાની તક મળી નથી. હવે તો આજે મને પણ કુરસદ છે, અને બીજી પણ ઘણી બાધઓ અહીં હાજર છે, માટે આજે આપના અનુભવની એ વાત કહેવાની મહેરબાની કરો, એટલે સૌ બહેનોને લાલ મળે. નામ પાડવાની વિધિ તો થઈ ગઈ છે અને હજી વખત ઘણો છે, માટે આ ટાણે આપણે આ ઉપયોગી વાતો કરી લઈએ.

એ સાંભળીને ગોપીકાબાઈએ કહ્યું કે:—તમે એ સવાલ બહુ મજાનો પૂછ્યો છે, એ મવાલનો જવાબ જાણવાથી મને બહુ લાભ થશે, કારણકે મારી ઉંમર હજી બત્રીસ વરસની છે, એટલામાં તો હું જાણે અરધી ઘરડી થઈ ગઈ હોઉં તેમ જણાય છે; માટે જીવાની જાળવવાની વાત તો જરૂર કહો.

એ સાંભળીને રાધાબાઈએ કહ્યું કે:—યશોદાબાઈ હું જ્યારે તમારું શરીર જોઉં છું, ત્યારે મને તમારી અદેખાઈ આવે છે, અને મારા મનમાં થાય છે, કે શરીરની આવી લેણાદેણી મને હોય, તો કેવું સારું ? મારા વહાલા મને હંમણાંથીજ કહે છે,

કે તું બહુ જલદી જલદી ઘરડી ચતી જાય છે, એ મને ગમતું નથી. તમે બંધો છો કે મારી ઉમ્મર હજી છવીસ વરસની છે. પણ મને બે કસુવાવડ થઈ ગઈ, ત્યારથી શરીરમાં મંદવાડ ગરી ગયો છે, તેથી બાહે ઘડપણ આવતું હોય, એવા હાલ મારા થતા જાય છે; માટે લુવાની જાળવવાના ઉપાયની વાત તો જરૂર કહો.

એ સાંભળીને ચચોદાળાઈએ કહ્યું કે:—ખડેનો! મારી લુવાની જાળવાએલી રહી છે, તેનું સુખ્ય કારણ હું એજ માનું છું કે:—“ઉઘોગીજીવન ગાળવાથી હું મારી લુવાનીને જાળવી શકી છું.” કારણકે મારી માન્યતા એવી છે કે:—

—“મારું ઘર એ મારી દુનિયા છે”—

અને બીજી બધી બહારની દુનિયા એ મારા ઘરના સુખને માટે છે, આ સૂત્ર મને મારી માએ શીખવ્યું હતું; અને તે મેં મારા જીવનમાં બરોબર રીતે ઉતારેલું છે, તેથી મારી લુવાની જાળવાઈ રહે છે.

ખડેનો! મારા ઘરમાં સુખ વધે, તે માટે જે કાંઈ બાંધવું જોઈએ તેજ બાંધવાની હું દરકાર રાખું છું. મારા ઘરમાં સુખ વધે એ માટે જે કાંઈ કરવું જોઈએ તેજ હું કરું છું; અને મારા ઘરમાં સુખ વધે એ માટે જ્યાં જવું પડે ત્યાંજ હું જાઉં છું, એ સિવાય વધારે બાંધવાની, વધારે કરવાની, કે વધારે ફરવાની મને જરૂર દેખાતી નથી. રમાખાઈ, ભલે તમે મને સ્વાર્થી કહો, પણ મને તો મારું ઘર પહેલું અને દુનિયા ઘડી એ સિદ્ધાન્ત કબુલ છે; અને એજ પ્રમાણે હું વર્તું છું તેથી મારી લુવાની જાળવાએલી રહે છે.

ખડેનો! ઘર એટલે કાંઈ માટી, પત્થર, ઇંટ, લાકડાં, નળી-આં, ચુનો ને જમીન એટલુંજ નહિ; પણ ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મમાં રહીને જે ફરજો જાળવવાની છે, તેને હું ઘર કહું છું; અને મને ખાતરી છે કે જે એ ઘર મરખી રીતે ચલાવતાં આવડે, તો રાજ્ય ચલાવવા કરતાં ઘર ચલાવવામાં વધારે ખૂબી છે. આમાં તમને અતિશયોક્તિ લાગશે, અથવા અલંકાર જેવું લાગશે પણ કંઈ એમ નથી. હું જે કહું છું એ જરા ઉડાં

તરીને જુઓ, તો એ તદ્દન સાચી વાત છે. બહેનો! ગૃહ-
યાત્રામનો ભાર ઉપાડીને ઘર ચલાવતી વખત મને એમ લાગે
કે કે, મારી જીવન મારે પોતાને જ માટે નથી; પણ મારી જીવન-
ની તો મારા કુટુંબને માટે જ છે. હું તો માત્ર ગોવાળ છું, હું તો
ગૃહિણી છું, હું તો ઘરની ધણીઆણી છું, એટલે મારાથી નવર કેમ
હિવાય? મારે તો મારી જીવનની દરેક ક્ષણે મારા ઘરનું સુખ વધા-
વામાં જ ગાળવી જોઈએ આવા વિચારોને લીધે, એજ પ્રમાણે
જીવનની રેખા દોરવાને લીધે, ઘરસંસારી ફરજો બજાવવામાં
ધણી સ્ત્રીઓની પેઠે મને ઢસરડો ઢસડવા જેવું નથી લાગતું;
પણ ઘરસંસારી ફરજો બજાવવાથી તો મને આનંદ થાય છે,
એટલું જ નહિ પણ મારી દરેક ક્ષણે મારા ઘરના સુખમાં જ
ભય છે. મને અમારા પાડોશજી રસિકમણી રોજ કહ્યા કરે
છે, કે તમે બહાર કેમ નથી આવતાં? તમે હર અઠવાડિયે
સભામાં કેમ નથી આવતાં? પણ હું તેમને કહું છું કે, મને
કુરસદજ ક્યાં છે? મારા ઘરસંસારનાં એટલાં બધાં કામો છે,
અને એ દરેક કામોમાં એટલી બધી જોખમદારી છે, તથા એ
જોખમદારીની સાથે એટલો બધો આનંદ છે, કે મારું ઘર
છોડીને નીકળવાનું મને બિલકુલ મન થતું જ નથી.

ધણી બહેનોને તો લાગે છે કે, મારી ઘરસંસારી ફરજો
બહુ નાની હોય છે, પણ મારી સમજણ એવી નથી, હું તો
માનું છું કે, મારી ફરજો બહુ મોટામાં મોટી છે. ભલે ખીલ-
લોકોને ઘરસંસારી કામો નાનાં-નજીવાં લાગતાં હોય, પણ મને
એ કામો નાનાં નાનાં લાગતાં નથી. બહેનો! જે કામોની અંદર
આપણા ધણી દીકરાઓનાં સુખ રહેલાં છે, જે કામોની અંદર
આપણા ધણી દીકરાઓની તંદુરસ્તી રહેલી છે, જે કામોની
અંદર આપણા કુટુંબનો સંપ રહેલો છે, જે કામોની અંદર
આપણા કુળના ધર્મ રહેલા છે, જે કામોની અંદર આપણા
દેશનું હિત રહેલું છે, અને જે કામોની અંદર આપણી ભ-
વિધ્યની પ્રજાની ઉન્નતિ રહેલી છે, તથા જે કામોની અંદર
આપણા આત્માનું ક'યાણુ રહેલું છે, તે કામોને આપણાથી
નાનાં-નજીવાં કેમ કહેવાય? બહેનો! યાદ રાખજો કે આપણે

તો આપણા ધરસાંસારિક કામોમાંથીજ તરવાનું છે. અમારે ત્યાં એક મહાત્મા પધારેલા હતા, તે કહેતા હતા કે-દીકરી ધર-સાંસારિક કામોને નાનાં ને નજીવાં સમજવાની ભુલ કદી પણ કરીશ મા. કારણ કે સંસારસમુદ્ર તરવા માટે ધરસાંસારિક કામો એ તો સ્ત્રીઓનાં હલેસાં છે, ધરસંસારી કામોમાં એક જાતનું જાડુ છે, ધરસંસારી કામો જો કે ઉપરથી સાદાં નજીવાં ને નાનાં દેખાય છે, પણ જેમજેમ તેની ભીતરમાં ઉંડાં જઈએ તેમ તેમ તેનું કીંમતીપણું વધતું જાય છે; ને સાથે તેનો આનંદ પણ વધતો જાય છે. કરોડો વરસો થયાં, કરોડો સ્ત્રીઓએ પોતાના ધરસંસારી કામોમાંથીજ પોતાનાં કુટુંબોનાં સુખો વધાર્યાં છે, પોતાના દેશની કીર્તિ વધારી છે, અને પોતાના આત્માની સાર્થકતા કરેલી છે. આવાં મોટાં કામોને આવાં દેખતાઈ કામોને, આપણાથી નાનાં કેમ કહેવાય? ખરેખર જે સ્ત્રીઓ પોતાનાં ધરસાંસારિક કામોને નાનાં કામ સમજે, તે સ્ત્રી ધરની ઘણીઆણી થવાને યોગ્યજ નથી. માટે હું તો મારા ધર-સાંસારિક કામોને હીરાના હાર જેવાં અને માથાના મુગટ જેવાં સમજીશું. અત્યારે આપણા દેશમાં એવો સુધારાનો પવન ફેલાતો જાય છે, કે સ્ત્રીઓએ બહારનાં કામો કરવાં, પુરૂષોનાં જેવાં કામો કરવાં, કોઈ ખાતાંઓમાં નોકરી કરવી, અને સભાઓમાં જવું. તેનેજ ઘણી સ્ત્રીઓ તથા ઘણા પુરૂષો મોટાં કામો સમજે છે, પણ મને તો એથી લાગે છે, કે જો આપણે આપણા ખરે-ખરો ગૃહસ્થાશ્રમનો મહાન ધર્મ સમજીએ, અને એ ધર્મ સમજીને આપણી ફરજ બજાવવાને ખાતર આપણે આપણાં ધરસંસારી કામો કરીએ, તો એ કામો ખીન્ન બહારનાં કામો કરતાં હજાર હરજે શ્રેષ્ઠ છે. આમ કહીને ખીન્ન બહારનાં કામોની કીંમત હું જોઈ શકું છું, અગર તેની કીંમત સમજતી નથી, એમ કંઈ નથી, પણ મારી કહેવાની મતલબ એ છે, કે ધરસંસારી કામો કરવાં, એ સ્ત્રીઓની પહેલી ફરજ છે. અને તે ફરજ બજાવ્યા પછી પુરસદ મળતી હોય ને જરૂર જણાતી હોય તો, આપણે બહારનાં કામોમાં લાગ લેવો જોઈએ; પણ ધરને ધરેણું-રખડું મૂકીને બહારનાં કામોમાં ભટકાવું

ઉઘોગી જીવન ગાળવાથી જીવાની જાળવી શકાય છે. ૯૯

એ કાંઈ વ્યાજબી નથી, માટે જહારનાં મોટાં મોટાં કામોને પણ હું બીજો નંબર આપું છું; અને ઘરનાં નાનાંનાનાં કામોને ચે પહેલો નંબર આપું છું. આમ હોવાથી હું તો મારાં ઘર-સંસારી કામોમાજ રોકાએલી રહું છું, એટલે મને જહુ જહાર જવાઆવવાની કુરસદજ મળતી નથી, તેથી જ્યારે ખાસ ફરજને ખાતર કયાંક જવું પડે, ત્યારેજ હું જહાર જઉં છું. બાકી તો મારું ઘર એ મારી દુનિયા છે, અને મારે તો બધી દુનિયા મારા ઘરનાં સુખ માટેજ છે.

(૧) નાટકોના પડદા જોવામાં આવતા આનંદ કરતાંયે મને મારાં બાળકોનાં બાળોત્તીઆં ધોવામાં વધારે આનંદ આવે છે. કારણ કે એ રસ્તે હું તેઓને તંદુરસ્તી આપી શકું છું, તેઓને સ્વચ્છતા આપી શકું છું, અને મારા ઘરની ગંદકી દૂર કરી શકું છું. તેથી નાટકોના પડદા જોવાના આનંદ કરતાં, મને મારાં બાળકોનાં બાળોત્તીઆં ધોવામાં વધારે આનંદ લાગે છે. કારણકે નાટકોના પડદાને આનંદ જોવા જઈ તો દોઢીઆં ખરચવાં પડે, ઉત્તગરો કરવો પડે, આંખો ખેંચવી પડે, અને મનની ઘણી જાતની લાગણીઓને ઉશ્કેરવી પડે. એટલે એથી જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં તો રનાં નાનાંનાનાં કામો કાળજીપૂર્વક કરવાથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે-એમ મારો જાતઅનુભવ છે. મારી આ વાત સાંભળીને રાધાશેઠાણી, મણીશેઠાણી અને વસંતભાભી હસે છે, અને મોઢા આડું છુગડું દેછે, એ હું સમજી શકું છું. કારણકે જેઓને પોતાની ધરસંસારી ફરજોની મહત્તા સમજાતી નથી, અને જેમને જહારના અનંદ શોધવાની ટેવ પડી ગએલી છે, એવી સ્ત્રીઓને તથા જેઓ રંગના બે લેપડાઓ અને અદ્ભુત દેખાવોથીજ અંબાઈ જનારી છે, તેઓને મારી આ વાત ન રૂચે એ હું સારીપેઠે સમજી શકું છું; પણ તેથી કરીને મને જે સત્ય લાગે તે જણાવતાં મારે શા માટે શરમાવું કે ખચકાવું જોઈએ? શા માટે મારે સકેચ રાખવો જોઈએ? ભલે તમે હસો અને મને જીના વિચારની સમજો, કે હલકા

ટેસ્ટની સમજો, તો પણ મને તો જે સત્ય લાગે છે તે હું ત-
મેને કહ્યાવિના રહેવાની નથી.

(૨) સમજાય નહિ તેવાં અગર સમજાય તો પણ આ-
પણથી પાળી શકાય નહિ તેવાં, ભજનો ગાવા કરતાં મને મારાં
છોકરાંઓનાં હાલરડાં ગાવાથી વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે
એવાં 'ભજનો ગાનારાઓ તેમાંથી જેટલું જીવન મેળવી' શકે
છે, તે કરતાં હું મારા અનુભવ ઉપરથી જોઉં છું કે, મારાં
બાલકોનાં હાલરડાંમાંથી હું ધણું વધારે નવું જીવન મેળવી
શકું છું. કારણકે સમજણ વગરની જે ચીજો ગાવી, તે ચીજો
આપણા અંતરમાં જેવો જોડાઈ તેવો રસ પુરી શકતી નથી,
તેમજ જે બાબતો આપણે પાળી શકીએ નહિ, તેવી બાબતો
ગોખ્યા કરવી એથી પણ કાંઈ જીવંતું ચક્કર બદલાય નહિ,
પણ જે વાતો આપણાં વહાલાંઓને લગતી હોય, જે વાતો
આપણાં માનીતાંઓને લગતી હોય અને જે જાણતોમાં આ-
પણે આનંદ હોય, તથા જે જાણતો યાદ આવવાથી આપણા
રસનો ઝરો વહેતો હોય, અને આપણા અંતરમાંથી પ્રેમનો
ઉલ્કારો આવતો હોય; તે જાણતો ભલે સાવ નાની હોય તો
પણ તે આપણા જીવનનું ચક્કર બદલવામાં બહુ ઉપયોગી
થઈ પડે છે, અને આપણા આત્માની ઉન્નતિ થવામાં તે પાંખો-
રૂપ થઈ પડે છે. માટે ન સમજાય તેવાં સ્તોત્રો બોલવાને બંદલો
તથા પાળી શકાય નહિ તેવાં ભજનો ગાવાને બંદલો; હું તો
મારાં છોકરાંઓનાં હાલરડાં ગાવામાંથીજ વધારે આનંદ મેળવી
શકું છું, -મઝા માનું છું !

યશોદાબાઈની આ વાત સાંભળીને રમાબાઈની આંખો ચ-
મકવા લાગી, તેઓ અજ્ઞાન થયાં અને એ વખતના યશોદા-
બાઈના ખરેખરા અંતઃકરણના હાવભાવ જોઈને તેને એમ લાગી
ગયું, કે જે સ્ત્રીને પોતાના કુટુંબ ઉપર આટલો બધો પ્રેમ
હોય, અને જે સ્ત્રી પોતાના ગૃહસ્થાશ્રમના ધર્મને આટલા બધા
ઉંચા સમજતી હોય, તથા પોતાનાં નાનાંનાનાં ધરસંસારી કા-
મોની પણ આટલી બધી મહત્તા સમજતી હોય, તે સ્ત્રીની
જીવણી જળવાયલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. ખરેખર !

યશોદાબાઈ નસીબદાર છે, કે તે આવું ઉંચું જીવન ગાળી શકે છે; અને અમે કમનસીબ છીએ, કે મુખને શોધવા માટે બહાર ફાંફાં મારવામાંજ ભટકતાં રહી જઈએ છીએ. આમ લાગી જવાથી તેણે યશોદાબાઈને કહ્યું કે:—યશોદાબાઈ તમને ધન્ય છે ! ધન્ય છે ! તમારી આટલી વાતોમાંથીજ મને સમજાઈ ગયું છે, કે તમારી જીવાની જળવાએલી રહે તેમાં કંઈ નવાઈ નથી, આપણે જાળસ્નેહી છીએ છતાં પણ આપણી પ્રકૃતિમાં કેટલો બધો ફરક છે ? તમે જીવનનું જે રહસ્ય અનુભવો છો, તેનો હજી સુધી મને ખરો ખ્યાલ પણ નથી ! પ્રભુ મારી ઉપર દયા કરો ! ખરેખર પ્રભુની મારી ઉપર દયા ઉતરેલી છે, તેથીજ તમારે મોઢેથી આવી સ્ત્રીજીવનની ઉંચી વાતો સાંભળવા મળે છે.

એ પછી યશોદાબાઈએ કહ્યું કે: બહેન ! એમાં કંઈ વખાણવાની જરૂર નથી, વખાણુ તો ક્યારે જોઈએ કે આપણે આપણી ફરજ બજાવ્યા ઉપરાંત કાંઈક ઘણુંજ વધારે કામ કરી શકીએ, ત્યારે વખાણુ મેળવવાનો હક મળે છે. પણ હું તો હજી મારી ફરજ બજાવવામાંજ રહેલી છું, એટલે તેમાં કંઈ વખાણુની જરૂર નથી, એમ કહીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે:—

(૩) પ્રદર્શન જોવાથી અને તેમાંની ગમ્મત આપનારી અનેક ચીજો જોવાથી જે મોજ મળે, તેવી મોજ મારા કુટુંબના સ્વભાવ જોવાથી, ને સગાંઓ તથા સ્નેહીઓના સંબંધો જોવાથી મને મળી જાય છે. કારણકે પ્રદર્શનની ચીજોનો આનંદ ક્ષણિક છે, વળી તે બહારનો આનંદ છે, અને એ આનંદથી જેના જીવનને આગળ વધવા માટે ખરેખરો ધકકો વાગતો હોય, એવાં માણસ તો કોઈકજ હોય છે; બાકી ઘણાં માણસ તો વાહવાહ અને ઝોહોહો કરનારાંજ હોય છે. એટલે એવી ઝોહોહોથી જીવન જેટલું જાગે, તે કરતાં આપણાં સ્નેહીઓના સ્વભાવો સમજવાથી ને તેમાંથી આનંદ મેલવતાં શીખવાથી, આપણા કુટુંબમાં વધારે સય જળવાઈ શકે છે; અને એકબીજાં માટે વધારે સાચા દીવની ને વધારે ઉંડાણની લાગણીઓ ખીલી શકે છે. માટે પ્રદર્શનની અભયખીઓ જોવાથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં મારા કુટુંબ-

નો સ્વભાવ જોવાથી મને વધારે આનંદ થાય છે. આથી તમારે કાંઈ એમ સમજવાનું નથી, કે હું પ્રદર્શનોની વિરૂદ્ધમાં છું. પણ માફ કરેલું માત્ર એટલું જ છે, કે એવી જાળતોને સ્ત્રીઓના જીવન માટે હું ગોણુ અને ઘરસંસારી કામકાજને મુખ્ય સમજું છું; આટલો જ મારો કહેવાનો ભાવ છે. એટલે મારી ઘરસંસારી ફરજોમાંથી જો મને કુરસદ મળે, તો કોઈ કોઈ પ્રસંગે હું મારા વહાલાની સાથે અગર મારા ભાઈની સાથે પ્રદર્શનો જોવા પણ જઈશું. તમે જાણો છો કે મારા ભાઈ એવી જાળતોમાં બહુ આગેવાનીથી ભાગ લે છે, એટલે તેઓ મને જોઈ ગયા વિના રહેતા નથી; તેથી ઘણી વખત એવી અભયળી મેં જોજોલી છે. એટલે હું જે આ વાતો કહું છું, તે કાંઈ કદિપત નથી, પણ એ બધી જાળતોના સાથે સાથે અનુભવો લેઈને જ તમારી આગલ આ વાતો કહું છું.

(૪) મારે ઘેર હારમોનીઅમ છે અને મારી દીકરીઓ તથા દીકરાઓ તે વગાઠે છે. હું પણ કોઈકોઈ વખત તે સાંભળવા પ્રેમું છું, પણ તેમ છતાં મને કોઈકોઈ વખત એમ લાગી જાય છે, કે ખીચડી ચુલા ઉપર મૂકી હોય, ને તે ખદખદતી હોય એ વખતે તેના ખદખદવાથી જે અવાજ થાય છે; તે અવાજ સાંભળવામાં મને વાળનાં અવાજ કરતાં વધારે મીઠાશ લાગે છે. કારણકે હું જોઈ છું કે બીજાનાં અવાજથી મારાં જાળકોની જીંદગીમાં જે જાતનો નવો રંગ આવવો જોઈએ, તે નવો રંગ આવી શકતો નથી, કે જે જાતની બાક તેઓની અંદર આવવી જોઈએ તે બાક તેઓમાં આવતી નથી; પણ વિધિસર બનાવેલી ખીચડી ખાવાથી તો સુરતજ તેઓની તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય છે. માટે હું વાળનાં અવાજ કરતાં ખીચડીના ખદખદવાના અવાજની કીંમત વધારે સમજું છું. જો કે મારી આ વાત સાંભળીને અમારી મંજુલા હસી પડશે, મારી કિચોરીભાણી પણ મોઢું મલકાવશે, અને નવી શેઠાણી પંછવાડેથી મારા ચાળા પાડશે, છતાં પણ મારે કહેવું જોઈએ, કે હું તો જીંદગી સુધરે અને મારું કુટુંબ સુખી થાય; એ વાતો ઉપરજ ખાસ ભાર મુકું છું. કારણકે પહેલેથી જ મેં

તમને કહેવું છે કે:—“મારું ઘર એ મારી દુનિયા છે, અને મારું જીવન તો સ્વાર્થમય છે, પહેલું મારું કુટુંબ અને તે પછી દુનિયા—એ મારો સિદ્ધાંત છે.” એટલે તમને મારી આ વાતો કદિ ન રુચે તો એમાં અજબ જેવું કંઈ નથી; પણ તેમ છતાં મારે તો મારા અનુભવની સાચી વાતોજ કહેવી જોઈએ. અને જે બાબતોથી મારી જીવવાની જાગવાએલી છે, તે બાબતજ મારે તમને જણાવવી જોઈએ.

બહેનો ! વાતના સૂરના આનંદ કરતાં ખીચડીના ખદ-ખદવાના અવાજને હું વખાણું છું, તેથી કંઈ તમારે એમ સમજવાનું નથી, કે હું સંગીતનો આનંદ સમજતી નથી. બેશક ! સંગીત માટે મને બહુ માન છે, અને સંગીત આપણી જીવનની ઉપર ઘણી અજબ જેવી અસર કરી શકે છે, એ વાત મને કબુલ છે. પણ હું જોઈ છું કે હાલમાં ઠેકાણે ઠેકાણે જે હારમોનીઅઓ વાગી રહ્યાં છે, અને જે ફોનોગ્રાફ ને ગ્રામોફોન અવાજો કર્યા કરે છે, તે બધાંથી કંઈ જીવન સુધરી જતાં હોય, એમ મને દેખાતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ એથી ઉલટું એવા કેસ પણ હું જાણું છું, કે જેમાં એવાં વાજિંત્રોના ડાળધાણ-ઉપલક સુખને લીધે કેટલાક પ્રકારની કેટલેક ઠેકાણે ખરાબી પણ થએલી છે. માટે હું હાલમાં ચાલતાં વાજિંત્રોને તથા ગાયનોને અને તેના ઉપલકીઆ ફેશનીયા શોખને નજીવાનાના સમજું છું. અને જે વસ્તુથી તુરતજ તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય એ બાબતને મુખ્ય ગણું છું. એ કે સંગીતથી પણ રોગો મટી શકે છે, તંદુરસ્તી સુધરી શકે છે, અને ભાવનાઓને કેળવી શકાય છે; પણ એ બધી બાબતો હજી એવા રૂપમાં આપણે ત્યાં થતી નથી, માટે હું એવી બાબતોને ગણું સમજું છું. અને જે બાબતો જીવન ઉપર તુરતજ અસર કરતી હોય, તથા જે બાબત તત્ત્વ સાદી અને બહુજ જરૂરની હોય, તેવી બાબતોને હું મુખ્ય સમજું છું. આટલી વાત તમે સમજો, તો પછી મારું કહેવું સમજવામાં કંઈ પણ ગોટાળો થાય નહિ. માટે બહેનો ! આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવાની મહેરબાની

કરજો, કે જોથી કરીને મારા કહેવાનો ખોટો અર્થ અને ગેર-સમજ થાય નહિ.

(૫) સેંટની સુગંધના તમારા આનંદ કરતાં મને મારી કઢીના વધારની સુગંધમાંથી વધારે આનંદ મળે છે; અને મારી કઢીના વધારનો આનંદ સેંટની સુગંધી કરતાં મને બહુ વધારે ગમે છે. કારણકે જાહુ જલક સ્પીરીટવાળાં સેંટો સુગંધવાથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જાહુ તીવ્ર અસર થાય છે, જોથી વાસ લેવાની શક્તિને નુકસાન થાય છે. જોથી કેટલીક જાતની લાગણીઓને શક્તિઓ ભેદએ તે કરતાં વધારે ઉશ્કેરાય છે, અને જોથી આંખોને તથા દાંતને નુકસાન થાય છે. કારણકે એ જાહી જાતની નસોતું શુચ્છ પાસેપાસે આવેલું છે, એટલે તીવ્ર ગંધની માઠી અસર એ જાહી બાબતો ઉપર થાય છે. માટે જલક સેંટની સુગંધ કરતાં હું મારી કઢીની સુગંધને, મારા યુરજાની સુગંધને, મારાં અધાણાંની સુગંધને, અને, મારી છાસની સુગંધને, તથા તાબાં ધીની સુગંધને, હું વધારે વખાણું છું. કારણકે એ જાહાંથી મારી પોતાની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, એ જાહાંની મદદ વડે મારી જીવનની જાળવાઈ છે; અને એ જાહાંની મદદવડે મારા કુટુંબની, સગવડો-સુખો તંદુરસ્તી તથા સંપત્તિ હું વધારી શકું છું. માટે હું પરદેશી સેંટની સુગંધ કરતાં મારી કઢીની સુગંધને વખાણું છું. ખીલ વાત એ છે, કે સેંટ ગમે તેવું સરસ હોય, પણ હું કંઈ તેને જાનાવી શકતી નથી, એટલે તે વાપરવાથી કંઈ મારી અછલ વધતી નથી, પણ તે વાપરવાથી તો આપણા દેશના પૈસા ઉલટા પરદેશમાં વહી જાય છે. પણ હું જે કઢી વધારું, જે અધાણાં જનાવું, જે શીરાનો લોટ શેકું, કે મોહન-ધારનો લોટ શેકું છું તેમાં તો મારી પોતાની અછલનો ઉપયોગ મારે કરવાનો હોય છે એટલે જે કામો કરવાથી મારી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય અગર મારી ખીલ કોઈપણ જાતની શક્તિઓ ખીલે, તે કામને હું વખાણું છું અને ઉચ્ચ નખર આપું છું.

ખહેનો ! સેંટની સુગંધ કરતાં હું મારી કઢીના વધારની સુગંધને વખાણું છું, તેવું, ખીલું કારણ એ છે કે સેંટની

સુગંધિ મારફત હું કંઈ પરમાર્થ કરી શકતી નથી, પણ મારી રસોઈની સુગંધિ મારફત, અને દહીં દુધ તથા છાસ રાખવાનાં મારાં દોહોણાંઓની સુગંધિ મારફત તો હું કેટલોક પરમાર્થ પણ કરી શકું છું. આ મારી વખાણની વાત નથી, પણ સત્યને ખાતર, અને મારી કહેવાની મતલબ તમે બરોબર સમજી શકો તેને ખાતર અહીં મારે કહેવું પડે છે, કે મને ખમણ-ઢાકળાં બનાવતાં બહુ સારી રીતે આવડે છે; એવું આ ગામની અમારી નાતવાળાંઓ તથા અમારાં સગાંઓ માને છે. તેથી લગ્નવિવાહ પ્રસંગે જ્યાં ખમણઢાકળાં બનાવવાનાં હોય, ત્યાં તેઓ મને આમંત્રણ કરે છે અને હું તેઓને તે બનાવી આપું છું; તેથી તેઓ બધાં ખાઈને તેના સ્વાદથી બહુ ખુશી થાય છે, અને કોઈ મારાં વખાણ કરે છે અને કોઈ મને આશીર્વાદ આપે છે, કે તું ધણાં વરસ જીવતી રહેજે, ને આવાં કામો કરતી રહેજે; ને કોઈ મારો ઉપકાર માને છે. તેમજ મારે ઘેર ચાર ભેસો છે તેની છાશ ધણી થાય છે, તે છાસ અમારે ત્યાંથી સગાંવહાલાંઓ તથા ખીન્ન ધણાં લોકો લેઈ જાય છે. એ છાસ ખાનારી એક ટોશી તો કહેતી હતી કે:-“ મારી આંખનું તેજ ધટતું જતું હતું, પણ તમારા ધરની છાશ વરસ દિવસ થયાં ખાઉં છું, તેથી મારી આંખોમાં ઠંડક વળતી જાય છે, અને આંખનું તેજ પાછું વધતું જાય છે. માર્છ તમારી છાસમાં જે એક જાતની ઉત્તમ સુગંધિ છે, કુદરતી સુગંધિ છે, તેવી સુગંધિ કોઈકજ ઠેકાણે હોય છે. હવે વિચાર કરો કે જો હું સેંટની સુગંધિમાં રહી જાઉં, અને મારા છાસનાં હાંડ-લાંની સુગંધિની દરકાર ન રાખું, તો સેંટથી કંઈ આવેા પરમાર્થ કરવાનું બની શકે ખરું ! હા, બેશક ! સેંટથી પણ એક જાતનો પરમાર્થ થાય છે, અને તે એ કે આપણા ખીસાના પેસા પરદેશ ધકેલવાનો પરમાર્થ માત્ર થઈ શકે છે ખરો ! પણ એવી જાતનો પરમાર્થ કાંઈ મારા નસીબમાં બહુ લખેલો નથી. મારે હું તો સેંટની સુગંધિ કરતાં મારી કહીની સુગંધિ-નેજ વખાણું છું, ને તેના આનંદમાં મસ્ત રહું છું. આ મોં મગકાવનારી લલિના ! જરા આમ તો જો ! આ વિચારો દેવ-

રાની સાલના છે. કે નવા છે? તું તો કહે છેને કે મારી યશોદામાશી તો કોચરાની સાલના વિચારો જણાવ્યા કરે છે! મારા આ વિચારો તને ન ગમતા હોય, ને સડેલા લાગતા હોય, તો સુખે મારા જોખામાં પાછા આપી દેજે! હું મારા એ વિચારોને પાછા લઈ લેવા તૈયાર છું. એટલી ટકાર ક્યાં પછી તેણે કહ્યું કે:—

(૬) હીરાશેઠાણી! તમારી પાઉડરની ડબી કરતાં મારી કાજળની ડબી મને વધારે ગમે છે. કારણ કે મને એમ લાગે છે, કે પાઉડરથી જરા વખત મોઢું સાફ લાગતું હશે, પણ પાછળથી પાઉડર ઉખડી જતાં ઉલટું વધારે બેડોળ લાગે છે; પણ મારી આંજણ આંજવાની કાજળની ડબીથી તો મારી અને મારાં બાળકોની આંખો સદા આરી રહે છે. મારા દીકરાઓ જીવાન છે અને ધમિછ ભણેલા છે, પણ તે કોઈને હજી સુધી ચશ્મા લેવાં પડ્યાં નથી, એ માટે હું મારી પોતાની બનાવટના કાજળનેજ આભારી છું; માટે હું તો કહું છું કે, પાઉડરની ડબી કરતાં કાજળની ડબીમાં મને વધારે ગુણુ ને વધારે સૌંદર્ય દેખાય છે. બહેનો! મારી દૃષ્ટિ આવી રીતે બદલાઈ ગઈ છે, તેથી મારા વિચારો ન ગમતા હોય, તો મને માફ કરજો. મારી દૃષ્ટિ બદલાઈ જવાનું કારણ એ છે, કે હું મારા ઘરનેજ દુનિયા સમજનારી છું, અને મારા ઘરના સુખમાંજ બધાં સુખો સમાયલાં સમજનારી છું; તથા ઘરના સુખમાંથીજ દેશનું, દુનિયાનું અને આત્માનું કલ્યાણ થઈ શકવાનું છે—એમ માનનારી છું, માટે એ દૃષ્ટિએજ હું બધી વસ્તુઓ જોઉં છું, તેથી એ ચશ્મા મળી જવાને લીધેજ મારી દૃષ્ટિ બદલાઈ ગઈ છે. માટે જો તમને મારા આ વિચારો ન ગમતા હોય, તો મને માફ કરજો. કારણ કે એમાં કંઈ મારો વાંક નથી, હું કાંઈ જાણી બુઝીને તમારી વિરૂદ્ધ પડતી નથી કે વિરૂદ્ધ બોલતી નથી; પણ મને જે અનુભવ થયા છે, તેજ વાત હું તમોને કહું છું. અને મને જે સંત્ય લાગે છે, તથા મારી જીવાની જેથી જળવાઈ રહી છે, તેજ વાતો હું તમારી આગળ કહું છું. માટે કદિ એકદમ એ વિચારો ન રૂચે, તોપણ તે મન પર લેતાં આ બાબતો કાંઈક

વિચાર કરવા જેવી છે એમ તો તમને લાગ્યા વિના રહેશેજ નહિ.

(૭) સ્નેહ વિનાનાં ને ખુફી લાગણીવાળાં જાણીતાં મોટાં-મોટાં માણસોની સાથે હાથ મેલાવવાના આનંદ કરતાં, હેતુ-શાળી જીવની ડાશીઓ તથા ડાસાઓના હાથની સાથે હાથ મેલાવવાથી મને વધારે આનંદ થાય છે. અને તેઓના હાથની ઠીજળી મને વધારે ગમે છે, તથા તેઓના હાથમાંથી સ્નેહની ઠીજળી ઘણી વધારે નીકળી શકે છે; છતાં પણ હું જોઉં છું કે કુટુંબસ્નેહ વગરની, અને દેશનની ક્રીડાઓમાં ફસાઈ તણાતી યથા ધરની અને કુટુંબની બહુ દરકાર નહિ રાખનારી ઘણીએ જીવન બહેનોને ડાસા ડાશીઓના હાથની હેતવાળી ને આશીર્વાદવાળી વીજળી ગમતી નથી. પણ જે માણસો મોટાં ગણાતાં હોય અને જેને તમારે માટે કંઈ ખાસ લાગણી માન કે હેતુ હોય, તેવાં માણસોની સાથે હાથ મેલાવીનેજ તેઓ વધારે જાણ થાય છે. કારણ કે ગૃહજીવનના આનંદ કરતાં, કુટુંબ-જીવનના આનંદ કરતાં, અને આપણી રજેરગમાં કરતા આપણા માપદાંડોનાં આર્થત્વના આનંદ કરતાં, તેઓને હાલના વ-મતની દેશનોનો અને બહારના ડેળડીમાકનો—આડંબરનો આનંદ વધારે ગમે છે, એટલે તેઓ દૂરના કે નજીકના વૃદ્ધ મેહીઓના પ્રેમ ભરેલા હાથની અજબ જેવી વીજળીની પ્રેમત જેવી સમજાવી જોઈએ તેવી સમજી શકતાં નથી. દા-મલા તરીકે પ્રસંગને લઈને આ વાત અત્રે મારે જણાવવી પડે કે કે:-એક વખત અમારા રાજના સાળા આવેલા હતા, ત્યારે મિત્રા માનમાં પાર્ટી થઈ હતી, એ વખતે એ પાર્ટીમાં મારી મોળખાણુવાળાં એક બાઈ ગયાં હતાં, તેઓ મલકાતાં હતાં કે માલે તો અમે આપણા રાજસાહેબના સાળા સાથે શેકહુંડ કરી, એક વખત અમે ગવર્નરસાહેબના સાળા સાથે શેકહુંડ કરી હતી, મને અગાઉ એક વખત આપણા કેલેક્ટરના ભાઈની વહુ સાથે પણ શેકહુંડ કરી હતી. આ બધી વાત ઠીક છે, એવાં મોટાં માણસોની સાથે જરાક વારની ઓળખાણ થાય, અગર ત્રણ વિવેકને ખાતર જે હાજર હોય તે સૌની સાથે હાથ મેલાવાય એ વિવેકની નજરે ઠીક છે, પણ એવી વાતોને ફ

બહુ અગત્યતા આપી શકતી નથી. કારણ કે રાજનો સાજો કે ગવર્નરનો સાજો જરાક વાર મળ્યા હોય કે થોડીક મીનીટ તેમની સાથે વાતો કરી હોય, એમાં તેઓએ આપણા શું ગુણ જાણી લીધા હોય, અને આપણી ઉપર તેઓને શા માટે અતિશય હેત આવી જાય ? તે હું સમજી શકતી નથી. એટલે એવા મોટા માણસોની સાથે હાથ મેળવવાથી જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં આપણાં જુનાં રનેહીઓ, કે લાગણીવાળાં સગાંઓની સાથે હાથ મેળવવાથી વધારે આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. જુઓને, હમણાજ મારી માના કાકા આવ્યા હતા, તે ડોસા મને સુખી જોઈને અને મારા ધરની રીતભાત જોઈને એટલા બધા રાજ થયા, અને એ રાજપામાં આવી જઈને તેમણે મારે માથે જે હાથ મૂક્યો, તે હાથની કીમત વધારે હોય, કે આપણા રાજના સાજા સાથે હું કોઈ પાર્ટીમાં હાથ મેળવવા જઈ તેની કીમત વધારે હોય ? આ બધી બાજોના અનુભવ લઈલઈ ને હું કહું છું કે : - જુદી લાગણીવાળા મોટા માણસો સાથે હાથ મેળવવા કરતાં અતિશય હેતવાળાં આપણાં ઓળખાણવાળાં ડોસાડોશીઓના હાથની વીજળી મને વધારે ગમે છે. અને તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, એ બધી વાતો ધરસંસારને લગતી છે. અને મારી દુનિયા તો મારાં ધર છે અને દુનિયાની બધી ચીજો મારા સુખને માટેજ છે-એમ હું માનું છું. એટલુંજ નહિ પણ એ પ્રમાણે હું વરતું છું; માટે આ બધી વાતો મારે તમને કહેવી પડે છે. અને હું આશા રાખું છું કે, એનો કાંઈ પણ જોટો કે અવળો અર્થ લેવાની કોઈપણ બહેનો તરફ લેશે નહિ; પણ જેવા શુદ્ધલાવથી આ વાતો હું કહું છું, તેવાજ શુદ્ધ લાવથી તમે તેને સમજવાની કૃપા કરો એવી મારી વિનંતિ છે.

(૮) છાપાંઓનાં વખાણ એ પણ બહુ મોટી ચીજ છે. આજના જમાનામાં એ બહુ જાણીતું અને મજબુત સાધન છે, છતાં પણ મારી પ્રકૃતિ તો એવી થઈ ગઈ છે કે, છાપાંના વખાણથી મને જેટલો આનંદ થાય છે, તે કરતાં ગંરીઓના આશીર્વાદથી મને વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે છાપાનાં

ખાણ મેળવવા માટે મારે બહારની જાગૃતી લોગવવી પડે છે, જેને ગરીબોનાં વખાણ દ્વારા તથા આશીર્વાદ તો ઘરની શાંત જીવનમાંથી પણ મળી શકે છે. માટે બહાર રખડીને છાપા-ખામા વખાણ કરાવવા કરતાં ઘરમાં રહીને કુટુંબનું સુખ મળવીને ગરીબોના આશીર્વાદ મેળવવા એ કામને હું વધારે મહત્ત્વનું સમજું છું. આમ કહીને હું કાંઈ જાહેર કામોને ઉતારી પાડવાને માગતી નથી. બેશક ! જાહેર કામોની અને જાહેર જીવનની પણ અત્યારે આપણા દેશમાં ખાસ જરૂર છે. અને એવાં કામોમાં પણ આપણા દેશની ઘણી બહેનો જોડાય એમ હું ઈચ્છું છું. પણ મારી પ્રકૃતિ તો એ જાતનીજ છે; કે ઘરમાંથીજ આનંદ મેળવવો, ઘરસંસારિક કામોમાંથીજ જીવનની જાળવવી અને ઘરસંસારી કામોમાંથીજ આત્માની ઉન્નતિ કરવી; માટે હું તો ઘરસંસારીકામોનેજ વખાણવા કરીશ. કારણ કે એ માફ લક્ષ્યબિંદુ છે, અને મેં એ રીતે મારી જીવનની કેળવેલી છે; એટલે ઘરસંસારિક જાળવવામાં મને વધારે મહત્ત્વ લાગે છે. તેથી જ્યાં ત્યાંથી ફરી ફરીને પણ હું એજ જાળવતો ઉપર ઢળી જાઉં, અને એવી રીતે આખી દુનિયાનાં સંબંધને મારા ઘરના સંબંધમાં મેળવી શકું છું; અને આખી દુનિયા ઘરને માટેજ છે તથા ઘરમાંથીજ દુનિયાનું હિત થઈ શકે છે-એમ હું અનુભવી શકું છું; માટે હું મને પોતાને લાગ્યશાળી સમજું છું. બીજાઓ મને લાગ્ય-શાળી સમજે એ જુદી વાત છે, અને હું પોતે મને પોતાને લાગ્યશાળી સમજું એ જુદી વાત છે. એ જાનના આનંદમાં ધણી મોટો ફેર છે, અને તેમાં પણ જે વળતે ઘણી બહેનોને પોતાના ઘરસંસારની ફરજો જાળવવા ગમતી નથી, જે વળતે ઘણી બહેનોને ઘરસંસારી જાળવતો નાનીસુની લાગે છે, જે વળતે ઘર કરતાં બહારની દુનિયા ઘણી સ્ત્રીઓને બહુ વધારે ગમે છે, અને જે વળતે બધું ઉપલક્ષ્ય બધા બહારના વિદેશો અને બધું પોલમપોલજ ચાલે છે, તેવા વખતમાં પણ હું મારા ઘરને તથા ઘરસંસારી જાળવતોને ઉત્તમમાંઉત્તમ સમજી શકું છું; અને બહુ ઉત્સાહથી તથા બહુ રસભરી

રીતે ધરસંસારી ફરજો બજાવી શકું છું; એ માટે હું મને પોતાને લાગ્યશાળી સમજું છું. અને પ્રભુકૃપાથી એવું લાગ્ય-
શાળીપણું મારી ખીલ ઘણીએ બહેનપણીઓને મળે-એમ
હું ઇચ્છું છું.

(૯) મને લાય છે કે મારી રસવૃત્તિ જરાપણ ખીલેલી નથી-
એમ તમોને લાગશે, લલે કદિ કોઇને એમ લાગે ! તોપણ કંઈ
ફીકર નહિ. પણ મને કહેવા ઘો, કે મુંબઈની કેટલીક ફેશનેબલ
ફ્રેન્ડ્સી માલની દુકાનો કરતાં પણ મને તો મારી ગૌશાળા વધારે
સારી લાગે છે, અને વધારે ગમે છે. કારણકે એ દુકાનોમાં જઈ
ત્યારે કંઈક નવું અર્થ કરવું પડે છે, અને એ બધા પૈસા ઘણું
કરીને પરદેશમાં જ જાય છે. પણ મારી ગૌશાળા તો મને દર-
રોજ કંઈક નવા પૈસા પેદા કરી આપે છે. અને મેં તમને
પ્રથમથી જ કહ્યું છે કે હું તો સ્વાર્થી છું, કારણ કે અત્યારે
આપણે હવે અર્થશાસ્ત્ર સામે જોવાની બહુજ જરૂર છે. કારણકે
આપણા દેશ ગરીબ છે આપણા લોકોની સ્થિતિ ગરીબ છે,
અને આપણા ઘરનાં ખર્ચો દિનપ્રતિદિન ઘણાં વધતાં જાય છે,
અને યાદ રાખજો કે સ્ત્રીઓ જ્યાં સુધી અર્થશાસ્ત્ર સમજતાં
શીખે નહિ, એટલે કે પૈસા મેળવવાની અને બચાવવાની વિદ્યા
શીખે નહિ, ત્યાં સુધી આપણા દેશની ગરીબાઈ કદિ પણ
મટવાની નથી. માટે પ્રથમ મારા ઘરના મુખને ખાતર, અને
પછી મારા દેશના મુખને ખાતર મને એમ લાગે છે, કે જે
ચીજથી કે જે બાળતથી કે જે ઠેકાણેથી પૈસા ઉત્પન્ન થાય,
તે જગાને હું સૌથી સુંદર સમજું છું. અને જે ઠેકાણે જવાથી
કે જે બાળતથી પૈસા ઓછા થાય-ખર્ચાઈ જાય તે બાળતને હું
ઓછી સુંદરતાવાળી સમજું છું. અને હું જોઈ છું, કે ફ્રેન્ડ્સી
માલની ફેશનેબલ દુકાનો મારી પાસે પૈસા ખરચાવે છે, અને
મારી ગૌશાળા તો મને પૈસા મેળવી આપે છે. માટે હું ફેશનેબલ
દુકાનો કરતાં મારી ગૌશાળાને વખાણું છું, એટલું જ નહિ પણ
જેમજેમ હું મારી ગૌશાળાને વધારેમાં વધારે સુંદર રાખી
શકું છું, તેમતેમ મારી સમૃદ્ધિઓ પણ વધતી જાય છે. કારણકે
ગૌશાળા સારી હોય તો ગાયો લોસોની તંદુરસ્તી સારી રહે,

એટલે તેઓ વધારે દુધ આપે, અને એ દુધ ખાવાથી મારી કુદા મારા કુટુંબની તંદુરસ્તી પણ ધણી વધારે સારી રહે. કારણ કે જે ભેંસો ઘોડાની લાલ આંધને જીવે, અને જે ગાયોને માત્ર હલકી જાતનું પૂરું ધાસ પણ મળે નહિ, એવી ગાયોના દુધમાં તે કેટલોક કસ હોય ! અને એવાં દૂધ પીના-
ગની તંદુરસ્તી તે ક્યાંથી સારી રહે ! પણ એને જાહેલે જે ગોશાળા સુંદર હોય અને તેમાં ગાયોના સુખને માટે પૂરેપૂરી જાળ રખાતી હોય તો, એ દુધથી એ દૂધ પીનારને કેટલો ધો કાયદો થાય ! હવે વિચાર કરો કે ગમે તેવી સુંદર કાનો હોય, પણ એવી ફેન્સી પરદેશી વસ્તુઓની સુંદર કાનોથી આપણું વધારે કશ્ચાણ થાય ! કે આપણા ધરની ગોશાળા સુંદરમાં સુંદર હોય તેથી આપણું વધારે કશ્ચાણ થાય ? આવી દૃષ્ટિએ જોઈનેજ હું કહું છું કે, ફ્રેશનેબલ અને મોહક સુંદર દુકાનો કરતાં મને મારી ગોશાળામાં વધારે સુંદરતા લાગે છે. મને લાગે છે કે જો તમે મારા હેતુઓ સમજવાની મહેરબાની કરશો, તો મારી રસવૃત્તિ ઉપર તમારે આશ્ચર્ય કરવો પડશે નહિ, અને નવલ જાહેન તથા જવક્ષા જાહેન માં આડું જીગડું દેખને હસે છે, તેમ તેઓને હસવું પડશે નહિ.

(૧૦) જાહેનો ! દાગોનાઓની દુકાનો જોવાના આનંદ કરતાં મને મારી અગાસીમાં ફુલોનાં ફુડાં જોવામાં ધણી વધારે ગમત પડે છે. જાહેનો, હું કાંઈ સંન્યાસિની નથી, કે હું કાંઈ યોગિની નથી. મને પણ મારી સ્થિતિ પ્રમાણે જીગડાં-ધરણાં જોઈએ છે, એટલુંજ નહિ, પણ સારાંસારાં ધરણાં પહેરવાનો પણ મને શોક છે, છતાં પણ હું મારા ધણીની સ્થિતિ સામે અને મારા ઘરના સુખ સામું જોઈ છું, ત્યારે મને એમ લાગે છે, કે જીવેરીઓની દુકાનમાં હીરાની જંગલીઓ ને માતીની માળાઓ જોઈજોઈને ફેગટનું મન જાળવું, અને જે ચીજો આપણાથી લેઈ રાકાય નહિ, એવી ચીજોની મનમાં આશા તૃપ્તિ ને અંજણા રાખવી, તે કરતાં ફળીઆમાં તથા અગાસીમાં જોઈએલાં તુલસીનાં ફુડાંઓની શોભા જોઈને રાજી

થવું, અને કોઈકોઈ દિવસ ઘરને આંગણે ઉગેલાં ગુલાબનાં પુલને આંખોડામાં ખોસીને રાજ થવું એમાં મને વધારે આનંદ લાગે છે. કારણકે એ મારી સ્થિતિની અંદરની વાત છે એટલુંજ નહિ, પણ મારી મહેનતથી એ કુલો ઉત્પન્ન થએલાં છે, મેં તેને પાણી પાચું છે, મેં તેને ખાતર નાખ્યું છે, મેં તેને રોપેલાં છે, એટલે એ પુલોથી અને એ તુલસીક્યારાથી મને આનંદ થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. પણ એવો સહેલો સ્વાભાવિક ને કુદરતી આનંદ છોડી દઈને જો હું બે-રીની દુકાનોના દાગીના જોવા જવાનો આનંદ લેવા જાઉં, તો એ આનંદને બદલે ઉલટું એવું પરિણામ થાય, કે મારી આશા તૃપ્તિ વધે, મારી સ્થિતિમાં મને અસંતોષ થાય; મારા વર માટે મને નબળા વિચારો આવે, અને મારી ઘરસંસારની કેટલીક ફરજો રખડી પડે તે તો વળી જીવું ! માટે એવા ફંદ-તોફાનમાં પડવાકરવા કરતાં, અને મારા ગળ ઉપરાંતની એવી દુકાનો જોવાના આનંદ કરતાં, મને મારા આંગણાનાં ને મારી અગાસીનાં ફુલનાં ફુંડાં વધારે આનંદ આપી શકે છે. કેમ મારી વાત ખરી છે કે ખોટી ? જો મારી વાત ખોટી લાગતી હોય, તો એ અનુભવ લેઈ જોજો ને ખાતરી કરી જોજો ! ને પછી એવી દુકાનોના અનુભવો લેવા માટે પરતાજો, અગર ઘરમાં કલેશ ધાવજો. તમને જેમ ઠીક લાગે તેમ કરજો, મને તો જે ઠીક લાગે છે તે હું જણાવું છું.

એ સાંભળીને રાધાબાઈએ કહ્યું કે:—જ્યારે આ વાત નીકળી છે, ત્યારે એ સંબંધી મારો એક કડવો અનુભવ તમને જણાવવાની હું રજા લઉં છું. વાત એમ ખની કે:—હું પરણી તેવામાં મુંઝવે ગઈ હતી, ત્યારે ત્યાં આવીનો સુખખો ખરીદવા અમે સોનીની દુકાને ગયાં, ત્યાં બહુ નવીનવી નતની સોનાની ખંગડીઓ તથા માળાઓ ને છેડાઓ હતા, તે બધાં તે અમને દેખાડવા લાગ્યા. એક નવી ફેશનની ખંગડી અને એક છેડો મને બહુજ ગમી ગયાં, તેથી મેં જરા હસ્તેહસ્તે મારા વહાલાને કહ્યું કે, આ લઈ આપો તો કેવું સારું ! ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, આગળ ઉપર વાત હમણાં પૈસાની છુટ

તથી. પણ હું એ વખતે તદ્દન અજ્ઞાન એટલે મેં તેમની એ માત્ર માની નહિ કારણકે હું જ્યારે કુવારી હતી ત્યારે મારા માબાપને ત્યાં એમ વાતો થયા કરતી હતી, કે બેહેનનાં સાસરીયાં બહુ પૈસાવાળાં છે. એટલે મને એજ ખ્યાલ હતો, કે મારા-વર પૈસાદાર છે, છતાં પણ તેઓ ફાગટનો લોભ કરે કે ને આ બે દાગીના લેવાની ના પાડે છે. એમ લાગવાથી હું, તો એમની સાથે, રીસાણી અને એમાંથી તો ધીમધીમ માત્ર વધી પડી. મારા વર પણ એ વખતે હજી છોકરમતવાળા પાસુવા જીવનનીઆજ હતો, તેમના મનમાંએમ કે બાઇડીઓની માત્ર રાખવીજ નહિ, આપણુંજ ધાર્યું કરવું. અને મને એમ જાગ્યું કે, આટલો, બસો રૂપીઆનો દાગીનો પણ ન-અપાવે ! એથી અમે ચડભડી પડયાં, અને એ કંજીઓ વધી ગયો. પછી પરિવ્રામ એ થયું, કે જ્યારે હું માવતર-પિયર ગઈ, ત્યારે તેઓ પણ તેડવા આવ્યા નહિ, તેથી એક વરસ સુધી મારે તેમનાથી દૂર રહેવું પડ્યું. અને મારી માગવી પડી, અને મહા મુશ્કેલીએ અમે બન્ને જણાં ઠેકાણે આવ્યાં. આવી રીતે તજીવી બાબતોમાંથી તોફાન વધી જાય છે, માટે એવાં મોહક ઠેકાણાંઓથી તો દૂર રહેવું, એ બહુ સારી વાત છે, ને એ પણ એક પ્રકારનું ભાગ્યશાળીજીવન છે.

એ પછી બીજી એક બાઈ આતુરતાથી પણ એવીજ જાતની પોતાના અનુભવની કાંઈક વાત કહેવા જતી હતી, તેને રમાબાઈએ અટકાવીને કહ્યું કે-આપણી વાતો આપણે પછી કરીશું, હુમણાં તો યશોદાબાઈની વાત સાંભળવા દો ! અલાવો યશોદાબાઈ !

-(૧૧) ત્યારે યશોદાબાઈએ કહ્યું કે —તમે મારી આ વાત માનશો કે ? ભલે તમે મને ધર્મવિનાની કહો, પણ હું તો ખુદ દીલે સાચેસાચું તમને કહું છું કે, જાત્રાનાં સ્થળોમા જવાથી મને જેટલો આનંદ થાય, તેટલોજ આનંદ અને કોઈ કોઈ વખત તો એ કરતાં પણ ઘણો વધારે આનંદ, મને મારા સગાંઓને ત્યાં તથા સ્નેહીઓને ત્યાં જવાથી થાય છે કારણકે યાત્રામાં જવાનો હેતુ જે હોય છે, તેજ હેતુ સારાં સગાંઓને

મળવાથી પણ પાર પડે છે. જેમકે અમારા બ્રહ્મચારીજીમહા-
 રાજ જાત્રાના હેતુ સમજાવતી વખતે અમને કહેતા હતા કે
 આપણી ભાવનાઓ ખીલવવા માટે જાત્રા કરવાની છે, સ્પર્ધા-
 સૌંદર્ય જોવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે, નવા નવા અનુભવો
 લેવા માટે જાત્રાઓ કરવાની છે, ગુણવંતોના ગુણોનો લાભ
 લેવા માટે તથા તેઓની કદર કરવા માટે જાત્રાઓ કરવાની
 છે; અને હૃદયમાં ધર્મભાવના જગાડવા માટે જાત્રાઓ કરવાની
 છે. જો આ હેતુઓ ક્ષીણ થાય તો જ જાત્રાની સાર્થકતા
 થાય છે; પણ જો એવું કંઈ ન બને, તો જાત્રા નિષ્ફલ જાય
 છે. કારણકે તોફાનચારને ખાતર માત્ર થોડાક વખત ફરી આવવું
 અને મૂર્ખ ગોરોને ફાગટના પૈસા આપી આવવા, તથા પાણીના
 ખોખા ભરી આવવા, બેડોળ મૂર્તિઓને જોઈ આવવી, અને વગર
 મફતની કેટલીક જાતની અગવડો ભોગવી માંદાં પડીને ઘેરે
 આવવું; એવું જ નામ કંઈ સાચી જાત્રા નથી. પણ કંઈક નવું
 જ્ઞાન મેળવીને આવવું, પોતાના પૈસાનો કંઈક સદુપયોગ કરીને
 આવવું; અને પોતાના અંતઃકરણની કેટલીક જાતની આરી
 ભાવનાઓને ખીલાવીને આવવું, તેવું જ નામ સાચી જાત્રા છે;
 અને એ બધું જ્યારે લાયક સગાંઓને ઘેર જઈએ ત્યારે થાય
 છે. જેમકે જીઓને જે રનેહીને જે જાતની મદદની જરૂર હોય,
 તે જાતની નાનીમોટી મદદ તેને ઘેર જઈને આપી આવીએ;
 તો એ વખતે તેને કેટલો બધો આનંદ થાય ? એ વખતે તેને
 આપણી ઉપર કેટલું બધું હેત આવી ? અને એ વખતે એ બધું
 જોઈને આપણા આત્માને કેટલો બધો સંતોષ મળે ? તેમજ
 આપણાં કોઈ સારાં સગાંને ત્યાં સારો પ્રસંગ હોય, એ વખતે
 આપણે ત્યાં ગયાં હોઈએ તેમને કંઈ મદદગાર થયાં હોઈએ,
 તેમની વસ્તુઓનો લાભ લીધો હોય, અને તેઓનાં યોગ્ય
 વખાણ કર્યો હોય, તો તેઓને કેટલો બધો આનંદ થાય ?
 અને આપણને પણ કેટલો બધો આનંદ થાય ? માટે હું તો
 ખીજી બહારની જાત્રાઓ કરતાં કુટુંબની જાત્રાઓને શ્રેષ્ઠ સં-
 મજીતું. કારણકે મારે તો મારા ઘરમાંથી જ મોક્ષ મેળવવો છે,
 અને મારાં સગાંઓમાંથી જ મારું કલ્યાણ કરવાનું છે. એટલું જ

નહિ પણ 'મારું' ઘર એ મારી દુનિયા છે.' એટલે મારે તો મારા ઘરમાંજ સર્વ સમજવાનું છે, એટલે મારી જગત તો મારા ઘરમાંજ થઈ રહે છે. કેમ કોઈ બહેનોને આ વાત ગળે ઉતરે છે કે નહિ? મારી ન્યાતમાં કોઈ બળો તેમ છેકે હું એકલીજ રહી જાઉં તેમ છું? ત્યારે કુસુમે કહ્યું કે:-હું તમારી ન્યાતમાં છું, વેણુબાઈએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું, સુલોચનાએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું, રસિકમણીએ કહ્યું કે હું તમારી ન્યાતમાં છું. એ સાંભળીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે, ઓહો ઘણી ખુશીની વાત! ઘણી ખુશીની વાત!! હું હવે એકલી નથી, તમે ઘણી જણીઓ મારી ન્યાતમાં છો એમ જાણી દીલાસો મળ્યો છે, અને મને આનંદ થાય છે.

(૧૨) હું બહેનો! મારી નજર આવી તે કેમ થઈ ગઈ હશે! હોટેલોમાં ઘણી સારી સગવડો હોય છે-એમ મેં સાંભળ્યું હતું, માટે હોટેલ જોવા મારી મરજી હતી. એટલામાં મારા વહાલાની ઓફીસના નવા સાહેબ વીજ્ઞાયતથી આવ્યા, તે એક જાણીતી સારી હોટેલમાં ઉતર્યા હતા, તેમને મળવામાટે કુલના હાર લેઈને અમે સૌ તે હોટેલમાં ગયાં, એ વખતે મેં હોટેલની સફાઈને સગવડો જોઈ, બેથક ત્યાંનું કામ ધણું સાફ હોય છે, બધું બહુ નવુંનવું ચકચકીત અને સુંદર હોય છે; પણ તેમ છતાં મને તો એમ લાગ્યું કે, મારું રસોડું જેવું મને આનંદ આપે છે, તેવો આનંદ એ રેશનેબલ હોટેલ મને આપી શકી નહિ. કારણ કે એવી હોટેલો એટલી બધી ખરચાણ હોય છે કે ત્યાં ચામડું ચીરાઈજ જાય છે! એટલે તે આપણા લોકોને પાલવી શકે તેમ નથી. અમારા સાહેબ એ હોટેલમાં રહેવાના ને ખાવાના મહિનાના સાડાચારસો રૂપીઆ આપે છે, એટલે રોજના પંદર રૂપીઆ થયા. એ આપણને કેમ પાલવે? એટલે એવી હોટેલો ગમે તેટલી મારી હોય, તો પણ તે આપણી સ્થિતિને બંધબેસતી થઈ શકે તેમ નથી. એટલે એવી હોટેલોનાં વખાણમાં કે તેની આશામાં રહી જઈએ, એમાં આપણું શું વળે? પણ એને બદલે આપણાં રસોડાં સાથે તો આપણને દરરોજનું કામ હોય છે, માટે આપણાં રસોડામાંથી

પાંદડી કેમ દૂર કરવી ? અને તેની સફાઈ કેમ વધારવી ? :
 પાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. બેશક ! મારે એટલું કષ્ટ
 કરવું જોઈએ, કે એ સુંદર હોટેલ જોયા પછી મને સફાઈની
 સ્વચ્છતાના અને સુંદરતાના વધારે સારા ખ્યાલો આવેલા છે
 અને આપણે જે ધુમાડાવાળાં સાંકડાં રસોડાંમાં જમવા બેસી
 એ છીએ, જ્યાં માખીઓ બણબણતી હોય છે, અને જ્યાં
 કાંઈપણ જાતની વ્યવસ્થા કે સુંદરતા હોતી નથી, તેવે ઠેકાં
 જમવા બેસીએ છીએ, તે બાબતમાં આપણે ખચિત મુદ્દા
 કરવો ઘટે છે. જો કે ઇશ્વરકૃપાથી અમારે ત્યાં તો એવું નથી
 કારણકે હું નાની ઉંમરથીજ સ્વચ્છતાને આહુનારી છું. મને
 મારા બાપને ત્યાંથી એ જાતનું શિક્ષણ મળ્યું હતું, અં
 મારા પતિ પણ ઠેજવાયલા છે તેમજ અમારે ત્યાં આભડ
 છેટનું લક્ષ્ણ બહુ ઓછું છે; એટલે જીજ્ઞાસારૂપામાં જમવા
 નું રાખીએ છીએ. મારો એ જોરડો સાધારણ રીતે સુંદર છે
 તેમાં ફેટલાંક મજેનાં ચિત્રા છે, જમવાની યાખીઓ પાટલ
 ઉપર મૂકવામાં આવે છે, અને જમતી વખત અગરળાતીને
 મુગધ પેટાવવામાં આવે છે. જેમ ફેટલેક ઘેર જીવડાંવાળ
 ગંધાતાં છાણનાં પોતણાં થાય છે, અને તેની ઉપર જંતુ વાળ
 જુની પત્રાવળીઓ સાફ કર્યા વિના એમને એમ મૂકાય છે, તે
 મરજદીપણું અમારે ત્યાં નથી; એટલે અમારે ત્યાં જમવાની
 બાબતમાં અને રસોઈ બનાવવાના રસોડામાં ઘણી સફાઈ રહે
 છે. છતાં પણ હોટેલની સફાઈ જોયા પછી સફાઈ સંબંધી
 મારા વિચારો વધારે આગળ વધેલા છે, એટલો મને લાભ
 થયો છે, એમ હું કબુલ કરું છું; પણ મારો આનંદ તો માર
 રસોડામાંજ છે-કંઈ હોટેલમાં નથી. કારણકે હોટેલથી કાંઈ
 મારા કુટુંબનું લયું થવાનું નથી, પણ મારા કુટુંબનું લયુ
 તો મારા ઘરના રસોડાથી થવાનું છે, માટે હું મારા રસોડાને
 જખાણું છું. અને હોટેલમાં જે સફાઈ હોય છે, જે સુંદરતા
 હોય છે, જે અદ્ભુત હોય છે, જે વતપરતા હોય છે, અને જે
 વેચેલ હોય છે, તે બધું હું મારા રસોડામાં અને જમવાની
 બાબતમાં લાવવા ઇચ્છું છું.

કોઈની જીવન ગાળવાથી જીવવાની જાળવી રાકાય છે. ૧૧૭

ખડેનો ! વસ્તુઓ તપાસવાની અને કોઈ પણ એ વસ્તુઓ-
સરખામણી કરવાની જાળતમાં મારી રીતિ એવી છે કે,
રા કુટુંબને કાયદો થાય, એવી જાળત કયી છે તે સામે
જેઈ છું, અને જે જાળતથી મારા કુટુંબને લાલ થાય તે
જાળતને હું શ્રેષ્ઠ સમજું છું. કારણ કે મોડું ઘર એ મારી
નિયા છે અને હું કંઈ મારી જાળતને માટે જન્મી નથી,
જાણું છું તો મારા કુટુંબને માટે જન્મેલી છું; અને આ
થી હું નિયા મારા ઘરના સુખ સાફ જ છે. આવી મારી ઘરેની
મને મારા કુટુંબની લાવના છે. માટે હું જે જાળતમાં મારા
કુટુંબનું હિત જોઈ શકું તે જાળતને હું પહેલો નંબર આપું
છું, અને જે જાળતમાં મારા કુટુંબનું હિત જોઈ શકાય, તેને
બીજો નંબર આપું છું. આ દૃષ્ટિએ જોઈને હું કહું છું
કોટેલો કરતાં મને મારા રસોડામાં વધારે ગમે છે.

(૧૩) ધાર્મિક ખડેનો મને માફ કરે, તો હું કહેવાને
પાર છું, કે મંદિરોમાં જવાથી મને જેટલો આનંદ થાય છે,
કરતાં પણ જ્યારે મારા હૃદય મંદિરમાં જવાની મને તક
જો છે; ત્યારે મને ઘણો વધારે આનંદ થાય છે. કારણ કે
હારનાં મંદિરો કરતાં હૃદય મંદિરની કિમ્મત શાંતિમાં ઘણી
ધારે કહેલી છે. અને આપણો જાતિ અતુલવ પણ એ વાત
ની સાક્ષી પુરે છે. જો કે હું બહુ મંદિરોમાં જતી નથી, કારણ
કે પહેલી વાત તો એ છે કે મને મારા કુટુંબની સેવા કરવામાં
થી કુરસદજ મળતી નથી. એટલે બીજી ઘણી સ્ત્રીઓ જેમ
મંદિરોમાં મંદિરોમાં દોડાદોડી કરે છે, અને દર્શન કરવાને નામે
મામગપાટા માણજી આવે છે, તેમ કરવા મને કુરસદ હોતી
થી. અને બીજી વાત એ છે કે મંદિરોમાં જેવા સારા માણસો
હોવા જોઈએ, તેવા સારા માણસો દેખાતા નથી, કોઈકજ
કોઈકે કોઈક સારા માણસ હોય તો એ જુદી વાત છે, બાકી
થોડાં લાગે તો ઘણાં મંદિરોમાં દુરથીજ પગે લાજવા જેવાં
માણસો હોય છે; એટલે ત્યાં જવાનું બહુ મન પણ થતું નથી.
બીજી વાત એ છે કે મંદિરોમાં કંઈ ઉચી લાવનાઓ કે
ઉંચું જ્ઞાન મળતું નથી; પણ માત્ર આવેલી આવેલી રીતો

પ્રમાણે એનું એજ હોય છે. પણ જેમ જેમ જમાનો બદલાતે જાય છે, અને નવાંનવાં તત્વો આપણા વ્યવહારમાં તથા આપણા સંસારમાં લેખાતાં જાય છે તેવાં તત્વો આપણા મંદિરોમાં આવતાં નથી, તેથી પણ મંદિરોની મીઠાશ ઓછી થતી જાય છે. પણ બહારનાં મંદિરોને બદલે હું જ્યારે મારા હૃદય મંદિરમાં ઊંડી ઉતરું છું, અને કાંઈક નવો વિચાર પકડું છું ત્યારે મને જે આનંદ થાય છે, તેનો સોમો ભાગ પણ મંદિરોમાં જવાથી મને થતો નથી. માટે હું કહું છું, કે આપણા ઢેવોનાં બહારનાં મંદિરો કરતાં મારા અંતર મંદિરમાં મને વધારે આનંદ આવે છે.

બહેનો ! બહારનાં મંદિરો મારફત જેટલો પ્રભુ પકડી શકાય છે, તે કરતાં હૃદયના ઉંડાણમાં ઉતરવાથી વધારે જલદી અને વધારે સહેલાઈથી પ્રભુને પકડી શકાય છે. અને બીજું મને એમ પણ લાગે છે કે, મંદિરની મૂર્તિઓ આપણને જેટલો આનંદ આપી શકે, અગર મંદિરના ઉત્સવો આપણે જીવનમાં જેટલો રસ પુરી શકે, તે કરતાં આપણા હૃદયની પ્રેમની ભાવનાઓ અને જ્ઞાનની ભાવનાઓ આપણી જીવનમાં ઘણો વધારે રસ પુરી શકે છે, અને આપણને ઘણો વધારે આનંદ આપી શકે છે. માટે હું તો બહારનાં મંદિરો કરતાં મારા હૃદયમંદિરનેજ વખાણનારી છું. અને દિનપ્રતિ દિન એ મંદિરમાં વધારે વધારે ઉડું ઉતરી શકાય તો ઠીક, એમ ઇચ્છનારી છું. હું આશા રાખું છું કે મારા કહેવાની મતલબ તમો સમજી શકશો, અને મને નાસ્તિક માની લેવાની ભુલ જરાયે કરશો નહિ બહેનો ! હજી ઘણી બાબતોમાં આપણી ઘણી બહેનોને બોલતે બોલતે બહુ ડરવું પડે છે. અરે ! આપણી કમનસીબી તો જીવો ! કે આપણે બહુ છુટથી એક બીજાની સાથે પરસ્પર વિચારો પણ દર્શાવી શકતાં નથી. કારણકે જુદી જુદી બહેનોના જ્ઞાન વચ્ચે બહુ ભારે અંતર રહેલો હોય છે, અને આપણે સૌ લોકલાજથી બહુજ ડરનારું, છીએ, એટલે આપણી ઘણી વાતો કહેતાં આપણને બહુ સંકોચ લાગે છે. કારણકે આપણે કાંઈક જુદા હેતુથી જુદાજ હેતુમાં

વાત કરતાં હોઈએ અને તેનો અર્થ સામાન્ય લોકો કે અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ કાંઈનો કાંઈ જોર કરી નાંખે છે. એમ ન થાય માટે ખોલતાં બહુ ઠરીઠરીને શબ્દો વાપરવા પડે છે, અને નાણુટકે એમ કરવું પડે છે. પોતાનું હૃદય ખોલવાની જાળતમાં પણ એમ કરવું પડે, અને પોતાનાં લાઈબ્રેરોનોના આગળ વાત કરવામાં પણ એમ કરવું પડે, તેને હું કમનસીબી-દુર્લાભ્ય કહું છું અને હૃદયમંદિરની અને બહારના મંદિરોની સરખામણીની વાત પણ એવી નાજુક છે, માટે એ સમજવામાં ખોટી ભુલ ને ગેરસમજ ન થાય, તેટલા સાફ મારે આટલો ખુલાસો અત્રે ખાસ કરવો પડ્યો છે.

(૧૪) બહેનો ! આજે હું તમારી આગળ જ્યારે ઘરના પ્રેમની અને કુટુંબસ્નેહથી વાતો કરવા બેઠી છું; ત્યારે તો હવે હું તમને ખુલ્લા દિલે ધણી વાતો કહીશ. એમાં કેટલીક વાતો તમને બહુ સામાન્ય લાગશે, અને કેટલીક વાતો વિશેષ-જ્ઞાવાળી લાગશે. છતાં પણ એ બન્ને પ્રકારની વાતો મારી જીવનમાં રસપુરવાનું અને મારી જીવાનીને જાળવી રાખવાનું કામ કરે છે, માટે એ બન્ને પ્રકારની વાતો હું તમને કહીશ ‘માગ્યો ત્રાગ્યો ને તાણ્યો તોડ્યો ભલકો કરવો-તેના આનંદ કરતાં મને મારા સાદા જીના છાયલમાં વધારે આનંદ થાય છે’ જે કે મારા વરની સ્થિતિ સાધારણ છે, એટલે મને કોઈ દહાડો જીગડાંધરેણાંમાં મુશ્કેલી લોગવવી પડતી નથી, તેમ બાલાપુત્રી કરવાનું પણ મને પાલવતું નથી, એટલે હું મધ્યમ સ્થિતિમાં મારા ઘરસસાર ચલાવ્યા કરી, તેમાંજ આનંદ માનું છું એટલે ધણી સ્ત્રીઓ જીવેજીવે પ્રસંગે પોતાનાં સર્ગારનેહી-આનાં જીગડાં ધરેણાં માગી લાવીને પહેરે છે, ને ખીન્તોને ખોટો ભલકો જતાવી તેમાં આનંદ સમજે છે, તેવું મારે કરવું પડતું નથી; એટલુંજ નહિ, પણ બહારની માગી લાવેલી ચીજો મને આનંદ આપી શકતી નથી. એક વખત ધણા વરસ ઉપર મારી જેઠાણીએ પોતાની નવો સાડી મને પરાણેપરાણે પહેરાવી હતી, પણ એ પહેરવાથી તો મારા મન ઉપર ઉલટો બોલો થઈ પડ્યો હતો, કારણકે મને તો લાગતું હતું, કે ક્યારે

હું એ સારી ઉતારી નાખું, ને તેને પાછી સોંપી દઉં? એમ ડાવ પડી જશે તો ! અને કંઈ ખરાબ ચર્ચ જશે તો, આર્ષ છ'દગીતું મેહેલું રહી જશે. આવાઆવા 'વિચારોને લીધે કે પહેર્યા પછી ઉલટો મને બહુ ત્રાસ થયો, માટે હું કહું છું : માગીત્રાગી વસ્તુઓના આનંદ કરતાં મને મારા ધરની ભાગ્ય નુદી વસ્તુઓથી પણ વધારે આનંદ મળે છે. કારણ મેં તમને કહેલું જ છે કે હું તો સ્વાર્થી છું. માટે જે મારું હોય મારા ધરનું હોય કે મારા કુટુંબના સુખનું હોય, તેજ વાત મને સૌથી સારી લાગે છે. અને એ સિવાયની બીજી બધી બાબતે મારે મન તો બીજા નંબરની છે. કારણકે “ દુનિયાને માટે કાંઈ મારું ધર નથી, પણ મારા ધરને માટે દુનિયા છે.” એમ હું માનું છું ને એવીજ ભાવનાઓને કેળવું છું. એટલે મારાં જીવન છાયલ મારાં જીવન હાંડલા અને મારાં જીવન મુંઝીયાંને સાચી રાહી સુધાં પણ મને આનંદ આપી શકે છે. અને એવી વસ્તુઓમાંથી મને આનંદ મળે છે, તેટલો આનંદ માગીત્રાગી ભાવેકો મારવાથી મને મળતો નથી. અને આવી ભાવનાઓ આપણી પાછી બહેનોના હૃદયમાં જામી જાય, તો તેઓને કેટલે બધો ફાયદો ચર્ચ જાય ? અને તેઓના જીવનમાં કેટલી બધી મીઠાશ આવી જાય ? એનો ખ્યાલ કરતાં પણ મને તો આ આનંદ થાય છે.

(૧૫) ધણી કુંચીઓનો સુંદર દેખાય તેવો સુખનો ચાંદીના સાંકળામાં કેડે ખોસીને ફરવાથી જે આનંદ થાય, તે કરતાં મારાં રત્નેહીઓને રીઝવવાની કે મારાં કુટુંબીઓને સુખી કરવાની કે.ઈ કુંચી મળી જાય છે, ત્યારે મને વધારે આનંદ થાય છે. કારણકે મારી છ'દગી મારા કુટુંબના સુખ માટે છે. માટે મારો આનંદ તો મારા કુટુંબને સુખી કરવામાં જ છે. એ સાર કુંચીના સુખનાં આનંદ ગોતવાને બદલે હું તો મારા રત્નેહીઓને સુખી રાખવાની કુંચીઓ શોધ્યા કરું છું. તેથી 'પાંચામ એ થાય છે, કે એવી કુંચીઓ મને મળ્યાં જ કરે કારણકે જેવી-ભાવનાઓ હોય તેવું ફળ થાય છે. અને મારા સર્ગાઓ 'પુશી'ને સુખી થાય, એટલે તેમનો એ આનંદ જે

ઉઘોગો છવન ગાળવાથી જીવાની જાળવી શકાય છે. ૧૨૧

જોઈને મને પણ અંતરનો આનંદ મળતો જાય છે, અને તેથી મારા શરીરમાં નવી લલાક આવતી, જાય છે, નવી વિજળી આવતી જાય છે, નવી તંદુરસ્તી મળતી જાય છે અને કામ કરવાનો નવો ઉત્સાહ-ઉમંગ આવતો જાય છે; તેથીજ મારી જીવાનો જળવાયલી રહે છે. માટે રમાળહેન ! હું તમને ખુદ્દા દીલે તદ્દન સાચેસાચી (મોંરખી નહિ) વાત કહું છું, કે મારા કુટુંબની સેવા કરવા માટે મારે જે ઉઘોગી છવન ગાળવું પડે છે, તેને લીધેજ મારી જીવાની જળવાઈ રહેલી છે. માટે હું તો મારી ગહેનોને મારી દીકરીઓને મારી ભત્રીજાઓને મારી ભાણેજોને મારી પાડોશજોને અને મારા સહવાસમાં આવનારી ખીજી બધી ગહેનપણીઓને ગહુ ભાર મૂકીને મૂખ્ય કરીને એજ વાતો શિખવું છું કે, જો તમારે તમારી જીવાનીને જળવવી હોય, તમારી તંદુરસ્તી સાચવવી હોય, તમારા કુટુંબને સુખી કરવું હોય, અને અંતરનો આનંદ ને સંતોષ મેળવી પ્રભુને - રાજ કરવા હોય, ને મોત સુધારવું હોય; તો તમારું ધર મુધરે અને તમારું કુટુંબ સુખી રહે તેમ કરજો. એજ સ્ત્રીઓની હંદગીની મોટામાંમોટી, સહેલામાંસહેલી, અને ઉંચામાંઉંચી દ્રવજ છે, અને એજ એના સ્વભાવને બંધબેસતી બાબત છે. એટલે કુટુંબસ્નેહના લહાવા લેવામાંથી સ્ત્રીઓ એટલો બધો આનંદ મેળવી શકેછે. જો કે ખીલો ધણું કામોમાંથી ધણી જાતનો આનંદ મેળવી શકાય છે, એમાં કાંઈ શક નથી, પણ જો બધા આનંદ ખીજા નંખરના છે; અને કુટુંબસ્નેહમાંથી તથા કુટુંબસ્નેહમાંથી મળતો આનંદ સ્ત્રીઓને માટે મોટી સરસ પહેલા નંખરનો છે, કારણ કે એ સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિનો કુદરતી આનંદ છે, એ સ્ત્રીઓના સ્વભાવનો આનંદ છે; એટલે એ આનંદની બાંધારી હોવાથી તેની બંધારણી ખીજા તાણીતુથીને ને મેળવેલા આનંદો-લાચારીથી પરાણે ગ્રાસ કરેલા આનંદો, કે સંયોગોથી આવી મળેલા આનંદો થતા નથી; એ કાંઈ કુદરતી આનંદો જેવા ચંઈ શકે નહિ. માટે જીવાની જળવવાની કુંચીજાએ છે, કે કુટુંબસ્નેહ વધારવો કુટુંબસ્નેહ

વધારવો !! કુટુંબસ્નેહ વધારવો !!! એ સિવાય મારે
ખીજું કંઈપણ કહેવાનું નથી—એમ કહી યશોદાબાઈ ચુપ રહ્યાં.

એ પછી રમાબાઈએ યશોદાબાઈના કુટુંબસ્નેહનાં વખાણ
કર્યાં, ત્યારબાદ ગોપિકાબાઈએ યશોદાબાઈને ‘પૂછ્યું’ કે, તમારી
ભત્રીજીનું લગ્ન વાડ કેટલા વરસ ઉપર થયું હતું ? આ તેમને
પહેલોજ પુત્ર છે કે ? એ સાંભળીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે—
મારી ભત્રીજી મધુમતીનું લગ્ન ચૌદવરસની હતી, ત્યારે થયું
હતું, પણ એ પછી છ મહિનામાં તેનો પતિ પ્લેગમાં ગુજરી
ગયો, ત્યાર પછી ત્રણ વર્ષે ગઈ સાલ તેનું પુનર્લગ્ન કર્યું,
તે પછી આ છોકરો તેને અવતરેલો છે.

એ સાંભળીને ગોપિકાબાઈ બહુ અજળ થઈ વિચારમાં
પડી ગયાં, કારણકે તેમને તો લાગ્યું કે, યશોદાબાઈ જેવી
કુટુંબસ્નેહની મહત્તા સમજનારી બાઈ પોતાને ઘેર પોતાની
ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કેમ કરાવે ? એ તેના મનમાં મોટી ગડ-
મથલ ચાલી રહી હતી, એ વાતને તે દાણી શકી નહિ, તેથી
તેણે કહ્યું કે—યશોદાબાઈ પુનર્લગ્ન કરવાથી કુટુંબસ્નેહ ઓછો
થઈ જાય છે, અને લગ્નનું બંધારણ ઢીલું પડી જાય છે, એમ
ઘણાએ સારા સારા માણસોનું માનવું છે, તેથી પુનર્લગ્નની જરૂર
સમજ્યા છતાંપિ તેઓ એ બે કારણને લીધે પુનર્લગ્નની વિરૂદ્ધમાં
રહે છે; અને તમે તો કુટુંબસ્નેહનાં આદર્શ—નમ્રતા રૂપ છો,
છતાં પણ તમે તમારી ભત્રીજીનું પુનર્લગ્ન કેમ કર્યું ? એ
વાત મને સમજાતી નથી, માટે એનો ખુલાસો કરો તો સાડું.

ત્યારે યશોદાબાઈએ કહ્યું કે—હું કુટુંબસ્નેહની મહત્તા
સમજીશું, માટેજ એ સ્નેહને ખીલવવા ખાતરજ અને એ
સેવાનું સુખ આપવા માટેજ મેં મારી વસંતનું પુનર્લગ્ન કર-
ાવેલું છે. કારણ કે મારા પોતાના જીવન ઉપરથી હું જોઈ
શકું છું, કે સ્ત્રીઓનું જીવન પ્રેમમય છે, અને કુટુંબસેવા મા-
ટેજ સ્ત્રીઓનો અવતાર છે. એ વાત જ્યારે તેઓના હાથમાંથી
જાય, ત્યારે તેઓનું જીવન રસવગરનું શીકું—મોજું થઈ પડે-
છે. અને યાદ રાખજો કે જેટલી જાતના અધર્મ કે પાપ થાય
છે, તે બધાં રસવગરનું જીવન ગાળવાને લીધેજ થાય છે. કા-

રણકે જ્યારે જીંદગીમાંથી રસ ચાલ્યો જાય, ત્યારે ખીજો નવો રસ મેળવવાસાથે સ્વાભાવિકતા તરફ વળવાની ઇચ્છા થાય છે. અને પોતાના કુદરતી સ્વાભાવ પ્રમાણેની સ્વાભાવિકતાનો માર્ગ ન મળે, તો પછી અંતે લાચારીથી માણસો અવળે રસ્તે ચલી જાય છે, કારણકે તેઓને આનંદ જોઈએ છે. એ આનંદ તેઓને સ્વાભાવિક રીતે ન લેવા દો, તો તેઓ કૃત્રિમ રીતે ખોટે રસ્તે આનંદ મેળવવા ચાહે છે, અને તેમ કરવા જતાં તેનાથી ફરજીઆત રીતે પાપ પણ થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિમાં આપણી બહેનોને મૂંઝીએ, એ કંઈ ઠીક કહેવાય નહિ, માટે એ કરતાં તો સ્ત્રીઓને સ્વાભાવિક પ્રેમધર્મમાં રાખવી અને કુટુંબસ્નેહમાં જોડી દેવી, એ મને વધારે ઠીક લાગે છે, માટે મેં મારી વસંતને પુનર્લગ્ન કરાવેલ છે. તે તો એ વખતે લોકાચાર સામે જોઈને ના પાડતી હતી અને કહેતી હતી, કે મારા નસીબમાં સુખ હોત, તો મારો યુવાન વર શા માટે આમ ગુજરી જાય ! પણ મેં તેને સમજાવીને કહ્યું કે—બહેન ! એ તારા વિચારો હજી કાચા છે, તને વાગેલા ધાતું દુઃખ તારા મનમાં રહેલું છે, માટે તું હાલ ના પાડે છે, પણ થોડા વખત પછી તારી સ્થિતિ બદલાશે ત્યારે તારી વૃત્તિ એવી ને એવી રહી શકશે નહિ; માટે ડાહી થઈ હંમણાથીજ એક ખીલે બંધાઈ જવું એ સારી વાત છે. અને હવે તો તે પણ કબુલ કરે છે, કે કાકી તમે મારી જીંદગી સુધારી છે, નહિ તો હું રોઈ રોઈને દુઃખી થઈ જઈ કદાચ પાપમાં પડીને મરી પણ જાત, એમાંથી બચાવી તમે મને નવો અવતાર આપ્યો છે—એમ કહું તો ચાલે. આવી રીતે હવે તેને લાગે છે, અને એથી મને મારી મહેનત સફળ થએલી જોઈને તથા મારી દીકરીનું દુઃખ જઈ સુખ થયેલું જોઈને ઘણો આનંદ થાય છે.

ગોપિકાબાઈ મારી દીકરી દુઃખી રહે, મારી દીકરી આંસુ પાડતી રહે, મારી દીકરી અસંતોષી રહે અને મારી દીકરી હમેશાં એક પ્રકારે જીખીને જીખી રહે, ને નિસાસા નાંખ્યાજ કરે; તે હું જોયા કરું એ મારો કુટુંબસ્નેહ કહેવાય કે હું તેને ઠેકાણે પાડીને સુખી થએલી જોઉં, એ મારો કુટુંબસ્નેહ

કહેવાય મારી જીવંતીને હેતુજ એ છે કે, મારા કુટુંબનું સુખ વધારવું, અને તેમ છતાં મારી ભત્રીજી આખી જીવંતી સુધી દુઃખી રહે, આંસુ પાડ્યા કરે ને નિસાસા નાંખતી રહતી રહે, તો મારા કુટુંબને સુખ કરવાનો મારો હેતુ પૂર્ણ થયેલો કેમ ગણાય ? હવે મારી વસંત પોતાના જાળકને જોઈને કેવી રાજ થાય છે ! અને પોતાના વર જોડે ફરવા જાય છે, ત્યારે કેવી ખુશી થાય છે ! એ ચિત્રો તમે જોયાં છે ! અંદન બહેન ! જરા બહેનનો પહેલાનો ફોટો તો લાવો ! એટલે અંદનબહેન ફોટો લઈ આવી, તે ફોટો તેણે સાંને બતાવ્યો, અને વિધવા અવસ્થાનો એક ફોટો હતો, તે પણ સાથેસાથે બતાવ્યો, અને એ બન્ને સ્થિતિમાં કેટલો બધો તફાવત છે, એ વાત બરાબર સમજાવીને યશોદાબાઈએ કહ્યું કે—હવે મને કહો, કે જે સ્ત્રીઓની અંદર કુટુંબપ્રેમ હોય, અને જે સ્ત્રીએ પોતાના કુટુંબના સુખ માટેજ અવતાર લીધેલો હોય, તથા જેને પહેલું પોતાનું કુટુંબસુખ અને પછી દુનિયા, એવા જેનો સિદ્ધાંત હોય; તે સ્ત્રી પોતાની ઢીકરીને આખી જીવંતી સુધી રોતી રાખવાનું કામ સ્વીકારે, કે તે સુખી થાય એવા ઉપાયો આદરે ? બોલો ! એ બેમાંથી તે શું કરે ? હવે મને કહો, કે મારે માટે ઉત્તમ રસ્તો કયો ? મારી ભત્રીજીને ખુશમાં બેસી આંસુ સારતી જોયા કરવી તે ? કે જોને જોના વર અને જોનાં છોકરાંઓ સાથે આનંદ કલ્પેલ કરતી જોવી તે ? મને તો તેને આનંદ કરતી જોવી એ રસ્તો જ સારો—ઉત્તમ લાગે છે, માટે મેં તો મારે તેનું પુનર્જન કરાવેલું છે, અને હું જોઉં પણ છું કે એથી તેનો આત્મા સંતુષ્ટ થયો છે. તેનું આ સુખ જોઈને હું પણ સુખી થાઉં છું, મારા કુટુંબને સુખી કરવાને ખાતરજ મેં તો મારી ભત્રીજીનું પુનર્જન કરેલું છે.

ગોપિકાબાઈ આપણે જ્યાં પવિત્રતાથી વેધવ્ય પાળવાની અને પુનર્જન ન કરવાની વાતો કરીએ એ ઠીક છે પણ એવી અલેલટપુપણે વાતો કરવી એ જુદી વાત છે, અને સમજણ-પૂર્વક વાતો કરવી એ જુદી વાત છે. પ્રકૃતિના નિયમો સમજીને વાતો કરવી, જનસ્વભાવ સમજીને વાતો કરવી, અને

સ્ત્રીઓના હૃદયનું હાર્દ-રહસ્ય સમજીને વાતો કરવી, એ જીવદી વાત છે; અને લોકાચારના રિવાજોને ખાતર ઘણા વખત થયાં ચાલતી આવેલી વાતો કરવી, એ જીવદી વાત છે. આપણે પ્રહાર્યક્રમ અને પતિવ્રતની બહુ મોટી મોટી વાતો તો ઘણી સાંભળીએ છીએ, પણ શિવ, પ્રહાર્ય અને વિષ્ણુ જેવા મહા-સમર્થથી તો પ્રહાર્ય પાળી શકાયું નથી, એવું પુરાણોમાં કહેલું છે તે તમે સૌ જાણો છો; એટલે અત્રે એવું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. એતો ભગવાન હતા, એમ માનીને કદાચ તેમની વાત જવા દેવી હોય, તો દેવોની સામે જીવો, દેવોના રાજા ઈન્દ્રથી પણ પ્રહાર્ય પાળી શકાયું નથી, તેઓએ પણ ગૌતમપત્ની અહલ્યા ઉપર ક્રુદ્ધિ કરી હતી. અને બીજા ઘણાએ દેવો પણ પ્રહાર્ય પાળી શક્યા નથી, એ વાત આપણે પુરાણોથી જાણીએ છીએ. એ પછી જંગલમાં રહેનારા ને કંદમૂળ તથા ફળફુલ ખાનારા ઋષિમુનિઓની સામે પણ જીવો ! તો પારાશર વગેરે ઋષિઓ પણ પ્રહાર્ય પાળી શક્યા નથી. ત્યારે હાલના મોજશોખના વખતમાં, હાલના પ્રવૃત્તિના યુગમાં, હાલના છુટાપછાટના જમાનામાં, અને હાલના નવીનવી જાતના કાયદાઓના કાળમાં, આપણી જીવન વહુ દીકરીઓ પ્રહાર્ય પાળી શકે, સત્ય પ્રહાર્ય પાળી શકે, મન વચન અને કર્મનું પ્રહાર્ય પાળી શકે; એ શું બનવાભોગ છે ? મને તો લાગે છે કે એ કદિ પણ બનવાભોગ નથી. હક કરીને કે દુરાચલ કરીને કદિ કોઈ શરીરને બચાવવાનું જરાતરા પ્રહાર્ય પાળે એ જીવદી વાત છે, પણ એવું એક અંગી જરાક જેટલું પ્રહાર્ય પાળ્યાથી કાંઈ ખરું ફળ મળતું નથી, કારણકે શરીરથી કદિ બચાય, પણ મનથી, બુદ્ધિથી, ઈચ્છાથી, વાણીથી અને અંતરના ભાવથી બચી શકાતું નથી. એટલે એ બધી વસ્તુઓની આગળ એ-કલા શરીરથી બચવાની કિંમત કાંઈ બહુ મોટી નથી. અને તેમ છતાં એવા અધુરા પ્રહાર્ય માટે આખી જીવદી સુધી આપણી જીવન વિધવા વહુ દીકરીઓને રોતી રાખવી, અને તેઓને કંઠંગા સંજોગોમાં મૂકવી તથા તેઓને પાપ કરવાની ઈચ્છા થાય એવા સંજોગોમાં મૂકવી, તે કરતાં મને તો તેઓનું

પુનર્લગ્ન કરવું એ વધારે ઠીક લાગે છે. મારો કુટુંબસ્નેહ તો મને હલે છે, કે મારી વમંતને સુખી કરવા માટે મારે તેનું પુનર્લગ્ન કરવું જ નોંધવું. તેથી મેં પાસે રહીને તથા આગ્રહ કરીને તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે.

ગોપિકાબાઈ ! એ વાત ખરી છે, કે સ્ત્રીઓને મન વાળવા માટે પુનર્લગ્ન સિવાય બીજા પણ કેટલાક રસ્તાઓ છે. જેમકે પરમાર્થનાં કામોમાં લાગી જવું, અગર ભક્તિના કામમાં લાગી જવું; પણ યાદ રાખજો કે એ સ્ત્રીસ્વભાવના સ્વાભાવિક રસ્તાઓ નથી, એ તો લાચારીના ઉપાય છે. સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ પોતાની મેળે અંદરથી માગે, તેવા એ ઉપાયો નથી. કારણકે સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ તો પોઝારીને પતિપ્રેમજ માગે છે, કુટુંબસ્નેહજ માગે છે, એ સિવાયની બીજી જે કંઈ વસ્તુઓ કે બાબતો તેઓને નોંધવું છે, તેનો નંખર ઉતરતો છે; અને બીજું જે કંઈ નોંધવું હોય, તો તે પોતાના પ્રેમને પુષ્ટ કરવા માટેજ નોંધવું છે. કારણકે સ્ત્રીઓ પ્રેમનો અવતાર છે, અને જગતમાં પ્રેમ વધારવા માટેજ સ્ત્રીઓનો જન્મ છે, એટલે પ્રેમ સિવાય તેઓને કદાપિ તૃપ્તિ મળી શકેજ નહિ. માટે મારી ભત્રીજી પ્રેમીક્ષી જીંદગી ગાળી શકે, પ્રેમનો આનંદ લઈ શકે, અને તેને નોંધનોંધને માફ કુટુંબ સુખી થઈ શકે, તે માફ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. કંઈ કુટુંબસ્નેહ ઓછો થાય, અગર લગ્નનું બંધારણ ઢીલું પડે, તે સાફ કંઈ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું નથી; પણ મારા કુટુંબસૂખને ખાતરજ મેં તેનું પુનર્લગ્ન કરાવેલું છે. માટે મારા આ વિચારોમાં જો કંઈ ભુલ થતી હોય, તો મને સમજાવજો, એટલે હું ખુલાસો કરવા અગર મારા વિચારો બદલવાને તૈયાર છું. પણ ગોપિકાબાઈ કે રમાબાઈ કોઈ તેનો ખુલાસો કરી શક્યાં નહિ, એટલે એ વાત એટલેથીજ અટકી ગઈ. એ પછી મીઠાઈ તથા દૂધ અને પાનસોપારી લઈ સૌ સ્ત્રીઓનાં થયાં

સૌંદર્ય જાળવવાના ઉપાયોથી જુવાની જાળવાય છે. ૧૨૭

૮. સૌંદર્ય જાળવવાના ઉપાયો કરવાથી જુવાની જાળવાઈ રહે છે.

રાણી રૂપવંતીનું રૂપ અનુપમ હતું. સ્ત્રીઓની અંદર તે રૂપનો લાંડાર ને ઉત્તમ નમુનો હતી વંશપરંપરાની ખાનદાની અને ઘણી જાતની અનુકૂળતાઓ તેના રૂપને ખીલવવામાં મદદ કરતી હતી. રાજકુટુંબોમાં કોઇકોઇ ઠેકાણે જે અપ્રતિમ અદ્ભુત સૌંદર્યના નમુનાઓ નજરે પડે છે, તે માંહેલી રાણી રૂપવંતી હતી એના ચહેરામાં એટલી બધી નમણાઈ હતી, અને તેના શરીરના ઘાટઘટપમાં એટલી બધી સૌંદર્યની સરખાઈ હતી, કે એ જોઈને કોઈપણ માણસને અજાયબી લાગ્યા વિના તથા આકર્ષણ થયા વિના રહે નહિ. દુનીયામાં કોઇ કોઈ વખત પરમકૃપાળુ પરમાત્મા સૌંદર્યનો અબાર-ઢગલો ઉતારે છે. સૌંદર્યનો લાંડાર ઉતારે છે અને સાંદર્યનો જીવતો જાગતો પ્રત્યક્ષ નમુનો ઉતારે છે; તે માંહેલી રાણી રૂપવંતી એક હતી.

રાણી રૂપવંતીના જુદા જુદા અવયવોના માંદર્યનું વર્ણન કરવાનું કાંઈ આપણાથી બની શકે તેમ નથી એ માટે તો કાદમ્બરીના સૌંદર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ જાણુ જોઈએ, શાકુન્તલાના સૌંદર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ કાલિદાસ જોઈએ, અને હમયંતીના સૌંદર્યનું વર્ણન કરવા માટે કવિ પ્રેમાનંદ જોઈએ; તેમ રાણી રૂપવંતીના પતું વર્ણન કરવા માટે કોઈ ખાસ અદ્ભુત શક્તિવાળો રમિક કવિ જોઈએ એવો કોઈ કવિ આપણને મળી જાય, તોજ તેના રૂપનો ખરો ખ્યાલ આપણને આવી શકે, પણ આજના વખતમાં તો એવો કવિ મળવો મુશ્કેલ છે, માટે દુકામાં એટનંજ કહેવાનું કે રાણી રૂપવંતીનું રૂપ અનુપમ હતું.

રાણી રૂપવંતીને પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ અદ્ભુત રૂપ આપ્યું હતું એટલુંજ નહિ, પણ ઘણાં વર્ષો સુધી તેનું એ રૂપ જાળવાઈ પણ રહ્યું હતું. સાધારણ રીતે ૩૫ વર્ષની ઉંમર પછી ઘણી સ્ત્રીઓનું રૂપ ઓછું થવા લાગે છે, ને ઘડપણનાં

ચિન્હો દેખાવા લાગે છે, પણ પોતાની ૪૫ વર્ષની ઉંમરે પણ હજી જાણે રાણી રૂપવંતી ૨૫ વર્ષની ઉંમરની લરજીવાન યૌવના હોય, તેવી સુંદર ને જીવાન દેખાતી હતી. એ જોઈને તેને મળવા જનારી બીજી રાણીઓ તથા શ્રેષ્ઠાણીઓ તો અજ્ઞાન થતી હતી, અને કોઈ કોઈ તો તેને પૂછ્યા વિના રહી શકતાં નહિ કે રાણી સાહેબ ! આપનું ૩૫ આયુ' જાળવાયેલું' રહે છે, તેનું કારણ શું ? ત્યારે તે કહેતી કે, મોન્દર્યને જાળવવાથી જીવવાની જાળવાયેલી રહે છે. પણ આ વાત ઘણી સ્ત્રીઓને ગળે ઉતરતી નહિ, એટલે તેઓ એમ કહેતી કે, રાણી રૂપવંતીને ઘણી જાતનું ખડું સુખ છે, માટે તેની જીવવાની જાળવાયેલી રહે છે. કોઈ એમ કહેતી કે, એને શરીરની લેણા દેવી છે, માટે એનું ૩૫ એવું ને એવું રહે છે. ગરીબ સ્ત્રીઓ એમ કહેતી કે, એને ખાવાપીવાની સગવડ ને કોઈ જાતની શ્રીકર નહિ તેથી તેનું ૩૫ એવું ને એવું રહી શકે છે. કોઈ એમ કહેતી કે, રાણી રૂપવંતી પોતાનું ૩૫ વધારવાની ટવાઓ ખાધા કરે છે તેથી તેનું ૩૫ કાયમ રહે છે. અને કોઈ એમ કહેતી કે એની ઉપર ભગવાનની કૃપા છે તેથી તે રૂપાળી રહે છે. આવી આવી લોકોમાં ઘણી ઘણી વાતો થયા કરતી હતી, અને એ બધી વાતો સાંભળીને રાણી રૂપવંતી મોઢું મલકાવ્યા કરતી હતી, પણ મનમાંથી એમ સમજતી હતી કે, જીવવાનીને જાળવવાની કળા તો કાંઈક જુદીજ છે. એ પછી એક વખત રાણી રૂપવંતીની વર્ષગાંઠ હતી તથા એજ વખતે તેના કુંવરનાં લગ્ન હતાં, તેથી તેને ત્યાં પરદેશનાં પણ ઘણાં મહેમાનો આવેલાં હતાં. તે વખતે રાણી રૂપવંતીને સુખારકળાદી આપવા માટે રાજકુટુંબની તથા બીજી શેઠશાહુકરોની સેંકડો સ્ત્રીઓ આવેલો હતી, તે સહીએ રાણી રૂપવંતીને પોતપોતાની તરફથી ભેટો ધરી અને રાણી રૂપવંતીએ પણ સૌનો સારી રીતે આદરસત્કાર કર્યો તથા સૌની યોગ્યતા પ્રમાણે બક્ષીસો પણ આપી. એ પછી નગરશેઠનાં શેઠાણીએ રાણી રૂપવંતીને કહ્યું કે:—આજે આપની સુકતાલીસ-૪૭મી વરસગાંઠ છે, છતાં પણ આપનું માંદર્ય એવું ને એવું રહ્યું છે,

સૌંદર્ય જાળવવાના ઉપાયોથી જીવાની જાળવાય છે. ૧૨૯

અને આપની જીવાની ખુબજ સારી રીતે જાળવાઈ રહી છે, તેનું કારણ શું છે? એ અમને સમજાવવાની કૃપા કરો. જી-ઓને! મારાં લગ્ન આપના આશ્રય નીચેજ થયાં હતાં, એ હજી જાણે કાલ સવારની વાત હોય તેમ મને લાગે છે. મને યાદ છે કે, મારા પિતાજી સ્વર્ગવાસી થયા ત્યારે મારી લલામણ રાણાસાહેબને કરી હતી, તેથી મારાં લગ્ન વખતે બધી ધામ-ધુમ આપના મારફતેજ થઈ હતી. કારણકે અમે સાત પેઢી થયાં આપના રાજ્યનું અન્ન ખાઈને મોટાં થયાં છીએ, અને અમારા બાપદાદાઓએ આપના બાપદાદાઓની નોકરીમાં જીવન ગાળેલાં છે, એટલે આપણો સંબંધ વંશપરંપરાનો છે. તેથી મારાં લગ્ન વખતે આપ પધારેલાં હતા, અને મારી માને આપની તરફથી ઘણી મદદ મળી હતી. એ વાતને આજે બાપીસ વરસ થઈ ગયાં છે, પણ એ છેલ્લાં બાપીસ વરસમાં હું તો અરધી ઘરડી થઈ ગઈ છું. ઈશ્વરકૃપાથી મારે ત્યાં પણ કોઈ જાતની ખોટ નથી, જોઈએ તેટલું ધન છે, ઘણીનો પ્રેમ છે, છોકરાંછૈયાંનું સુખ છે, અને ગળ પ્રમાણે લાંબો હાથ કરવાનું પણ બની શકે છે, છતાં પણ મારી પાંત્રીસ વરસની ઉંમરે હું અરધી ઘરડી થઈ ગઈ છું. આપના રંગમહેલની સી-ડી ચઢતાં તો હું થાકી જાઉં છું, તેથી અહીં આપની પાસે આવવાની વારેવારે મનમાંથી ઇચ્છા થવા છતાં પણ હું આવી શકતી નથી. ૩૫ વર્ષની ઉંમરમાંજ મારા તો આવા હાલ થઈ ગયા, અને આપની સુકતાલીસમી વરસગાંઠ છે, છતાં પણ જાણે પચીસ વરસની ઉંમરનાં હો, તેવાં આપ જીવાન ને ખૂબ સ્વસ્થ દેખાઓ છો તેનું કારણ શું? એ સમજાવવાની કૃપા કરો, આજે એ માટે ખુબ અનુકૂળ તક છે. આટલી બધી બાઈ-ઓને એ લાલ મળી જશે, માટે આજે તો એ લેદ ખુદલો કરવાની કૃપા જરૂર કરો.

ત્યારે રાણી રૂપવંતીએ કહ્યું કે:- ચેડાણીજી, એમાં લેદ જેવું કે હુપાવવા જેવું કંઈજ નથી. હું તો માત્ર એટલુંજ જાણું છું કે, મારા સૌંદર્યને જાળવવા માટે હું અતિશય કાળજી રાખું છું, અને સૌંદર્યને જાળવવાના જે જે કુદરતી નિયમો

છે તે પાણું છું, તેથી મારી જીવાની જાળવાઈ રહે છે. જેમ કે, જ્યારે મને કોઈ જાતનાં પુલ કે અત્તર સુંઘવાની મરજી થાય, ત્યારે હું વિચાર કરું છું કે, એ સુગંધની મારી પ્રકૃતિ ઉપર અને મારા સૌંદર્ય ઉપર શી અસર થશે? અને તેમાં મને લાગે કે, એ કુલ સુંઘવાથી કે એ અત્તર વાપરવાથી મારું સૌંદર્ય જાળવાઈ રહેશે, તો હું તે ચીજ વાપરું છું. મને ખબર પડે કે, એ ચીજ વાપરવાથી તો સૌંદર્યને નુકસાન થાય તેમ છે, તો હું કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરું નહિ. ભલે તે ગમે તેવી સારી ચીજ હોય, તો પણ શું થયું? ગમે તેવી રૂડી સોના જેવી વસ્તુથી પણ મારા સૌંદર્યને હાનિ થાય તેમ હોય, તો એ વસ્તુને હું તણ દીધા વિના રહું નહિ. જેમકે કેટલીક જાતનાં કુલોના હાર પહેરી રાખવાથી શરદી લાગે છે, અને ગળાની અવાજની નસો ઉપર તેની ખરાબ અસર થાય છે તેથી અવાજ બેસી જાય છે. હવે જો મને એમ ખબર પડે કે, ગુલછડીના કુલનો હાર પહેરવાથી અવાજ ઉપર માઠી અસર થાય છે, તો હું એ હાર પહેરું નહિ. જો કે મને એ કુલ બહુ ગમે છે, અને તેની સુગંધી લેવાનું વારંવારે મન પણ થઈ જાય છે, છતાં પણ મારા અવાજનું સૌંદર્ય ઓછું થાય એ મને કેમ પાલવે? માટે મને ગમતા હોય છતાં પણ એવા હાર હું આજીવાર પહેરું નહિ, કેટલીક જાતનાં અત્તરો બહુજ તિક્ષ્ણ વાસવાળાં જલદ હોય છે, અને અતિશય ખુશબોદાર હોય છે, તેથી તેની બહેકબહેકમાં અંતઃ જઈને મોટા ધરની ધણી સ્ત્રીઓ એવાં બહુ તેજ અત્તરો વાપરે છે, પણ મને તો અમારા વૈધરાજે કહેલું છે કે, બહુ તેજ અત્તરો વાપરવાથી આગળ જતાં સુંઘવાની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, અને બહુ તેજ અત્તરો વાપરવાથી લાગણીઓ ઉશ્કેરાયલી રહે છે, તેથી મગજ ઉપર એક પ્રકારનો વધારે પડતો બોલો પડે છે, અને તેમાંથી આગળ જતાં ધીમેધીમે સૌંદર્યને નુકસાન થાય છે. માટે હું એવાં તેજ અત્તરો વાપરતી નથી, એટલે મારું સૌંદર્ય જાળવાઈ રહે છે. પણ હું જોઉં છું કે બીજી ધણી રાણીઓ ને

સૈંદ્ય જળવવાના ઉપાયોથી જીવાની જળવાય છે. ૧૩૧

શેઠાણીઓ એ પ્રમાણે વસ્તી શક્તી નથી. તેઓ તો માત્ર ઉંચી જાતનાં અક્ષરની સામેજ જીએ છો અને પોતાના અક્ષરનાં વખાણ કેમ થાય-એટલીજ ભાવના રાખે છે. અથવા તો પોતાને જે ચીજ બહુ ગમતી હોય તેજ વાપર્યા કરે છે. પણ એ વસ્તુની પોતાના સૈંદ્ય ઉપર શી અસર થાય છે? તેની તો તેઓને કલ્પના સરખી પણ હોતી નથી, તેથી તેઓ-નું રૂપ બગડે છે અને મારું રૂપ જળવાયલું રહે છે.

હાલના વખતમાં કેટલીક જાતનાં નવાં નવાં તેલો નીકળેલાં છે તે તેલો ઘણી સ્ત્રીઓ વાપરે છે. કારણ કે એ તેલોમાં એક જાતની કાંઈક ખાસ સુગંધી હોય છે, એ તેલોમાં રંગોની મેળવણી હોય છે, અને એ તેલો ઉડી જાય તેવાં હોય છે, એટલે કપડાંમાં તેના કાઠ પડતા નથી, તેથી એવાં તેલો ઘણી શેઠાણીઓ ને ઘણી રાણીઓ બહુ પસંદ કરે છે, પણ મને અમારા વૈદ્યરાજે તો શીખવેલું છે કે, એવાં તેલો વાપરવાથી માથાના વાળ જીવાનીમાંજ ધોળા-ઉજળા થઈ જાય છે, કારણ કે એ તેલોમાં ગરમીનાં તત્ત્વો ઘણાં વધારે હોય છે, અને તેમાં વાળને નુકસાન કરે તેવા રંગો મેળવેલા હોય છે. તેથી થોડા દિવસ એ તેલો વાપરવાં સારાં લાગે, પણ અંતે તેથી સફેદ વાળ બની જાય છે, એટલે જીવાનીમાંજ ધડપણ આવ્યા જેવું થાય છે. માટે હું તો એવાં તેલો વાપરતીજ નથી. કારણ કે મારા સૈંદ્યને નુકસાન થાય એવી ચીજો હું આ માટે વાપરું? આવી રીતે દરેક જાળતમાં હું મારા સૈંદ્યને જાળવું છું, તેથી મારી જીવાની જળવાયલી રહે છે.

કેટલીક જાતના સાબુઓ ઘણાજ સરસ દેખાય છે, સુગંધી-વાળા હોય છે, અને તેથી ચામડી સુંવાળી થઈ જાય છે, એવું જાહેરખબરમાં લખેલું હોય છે; તેથી અન્યથ જઈને લોકો એવી ચીજોની પાછળ લાગે છે અને એવા સાબુ વાપરે છે, પણ એથી પરિણામે ચામડીને નુકસાન થાય છે. કારણ કે જાંઘી જાતના સાબુઓમાં એકસ જાતના દારૂ હોય છે, એટલે એ દારૂ ચામડીને આગળ જતાં નુકસાન કર્યા વગર રહે નહિ. છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાનું રૂપ વધારવા માટે દરરોજ

દિવસમાં પાંચ સાત વખત સાબુથી પોતાનું મોઢું ધોયા કરે છે, અને નહાવામાં પણ જેમ અને તેમ વધારેમાં વધારે સાબુ વાપર્યા કરે છે, અને મનમાંથી પાછાં એમ પુલાયા કરે છે કે અમે આટલો બધો સાબુ વાપરીએ છીએ; સાબુ વાપરીને તેઓ રાજ થાય છે! પણ એ સાબુની તંદુરસ્તી ઉપર શી માઠી અસર થાય છે? એનો તો તેઓને સ્વપ્ને ખ્યાલ હોતો નથી.

અમારે ત્યાં એક સ્વામીજી મહારાજ પધાર્યા હતા, તેમણે એક વખત મને કહ્યું હતું કે:—બેટી! તું શીકર કર્યા કરીશ તો તારું રૂપ જતું રહેશે, અને યાદ રાખ કે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ કૃપા કરી તને જે અનુપમ રૂપ આપેલું છે, તે રૂપ કાંઈ એમ સુભાવી દેવા જેવી વસ્તુ નથી. એ મહાત્માને આમ કહેવાનો પ્રસંગ આવ્યો તેનું કારણ એ હતું કે, એક ખાનગી વાતથી તે વખતે મારું મન ઘણું દુખાયું હતું, તેથી હું રોતી હતી, અને એ વાતની ધણી શીકર કર્યા કરતી હતી. ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, બેટી! તું શીકર કરીશ તો તારું રૂપ જતું રહેશે, અને રોયા કરીશ તો તારી આંખોના તેજને નુકશાન થશે. હવે તું કહે કે, તારી શીકરની બાબત તારી આંખના તેજ કરતાં વધારે કીંમતી છે? તારી આંખો કરતાં એ બાબત વધારે કીંમતી હોય તો ભલે તું રડ્યા કર, એમાં મને કાંઈ અડચણ નથી, પણ જો એ વસ્તુ નાની હોય અને તારી આંખોના તેજની કીંમત તને વધારે લાગતી હોય, તો તારે નહિ રોવું જોઈએ.

શેઠાણીજી! મહારાજની આ વાત સાંભળી મારી આંખો ઉઘડી ગઈ. કારણ કે હું જે બાબત માટે રોતી હતી તે બાબત તો સાવ નજીવી હતી, પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવ પ્રમાણે સહજ રોવું આવી ગયું હતું, અને પાપણમાં પાણી રાખવાની ટેવ પાડી દઈ છીએ તેને લીધે આંખમાંથી આંસુઓ આદ્યાં જતાં હતાં, બાકી એમાં કાંઈ એવી સુદાની વાત નહોતી. હોને! હું તમને કહીજ દઉં, રાજાજી બહાર ગામ જવાના હતા, તે કહ્યું કે મને પણ સાથે તેડી જાઓ. તેમણે કહ્યું કે, હમણાં તેડી જવાનો જોગ નથી, તેથી હું રોતી હતી. આ

વાત ઘણા વરસો ઉપરની છે, મારાં લગ્ન થયાં તે વખતની છે. એ પછી ઇશ્વરની કૃપાથી હવે હું એવી જાળતોમાં રોતી નથી, કારણ કે છાંદગી કેવી અમૂલ્ય વસ્તુ છે ? એ હવે મને સારી પેઠે સમજાઈ ગયું છે, અને જીવાંની જળવવાની કેટલી ખર્ચી જરૂર છે ? એ વાત પણ મને બહુ સારી રીતે સમજાણી છે. તેમજ સૈંદર્ય એ કેવી અજબ જેવી ઉમદા વસ્તુ છે, તે પણ મને પૂરેપૂરું સમજાયું છે. માટે મારી આંખોનું તેજ ધટે તેવી રીતે. હું રોતી નથી, અને મારા મનનું સત્વ હરાઈ જાય તેવી ખોટીખોટી નાનીનાની શીકરો હું હવે કરતીજ નથી. તેથી મારું રૂપ જળવાયલું રહે છે. અને રૂપનો સંબંધ સૈંદર્યની સાથે છે, તેથી રૂપ જળવાય એટલે તેની સાથે જીવાંની પણ જળવાયડીજ રહે છે.

એક વખત મારી એક દાસીને મળવા તેની એક સગી આવી હતી, એ બાઈ બહુ કઢંગી બેડાળ-કુખડી હતી અને તે પોતાની ખુશ ઉંચી કરીને ચાલતી હતી એટલુંજ નહિ, પણ ચાલતી વખતે તેનો એક હોઠ વાંકો થતો હતો અને એક આંખ ખેંચાતી હતી. તેનો એ દેખાવ જોઈને મને તો બહુ હસવું આવ્યું, અને તે ગયા પછી મારી દાસીના દેખતાં હું તેના ચાળા પાડવા લાગી, અને એ પ્રમાણે ખુશ ઉંચી-નીચી કરવા લાગી તથા હોઠ અને આંખ મરડવા લાગી. એ વખતે ત્યાં એક પંડિતાણી બેઠાં હતાં, તેમણે મને કહ્યું કે, રાણીસાહેબ મને માફ કરજો. પણ હું આપનું અન્ન ખાઉં છું અને આપ જ્યારેત્યારે મારી ઉપર મહેરબાનીનો વરસાદ વરસાંવ્યા કરો છો, માટે મને કહેવાની રજા આપો કે, તમો કોઈના ચાળા પાડશો, તો ધીમેધીમે તમારા ચહેરા ઉપર પણ એવી જાતની, ચાળાની કરચલી પડી જશે, અને પ્રભુએ તમને જે બેહદ સૈંદર્ય આપેલું છે તે ઝાંખું પડી જશે. તમારા સૈંદર્યને જળવવા માટે તો તમારે બહુજ સંલાળ રાખવી જોઈએ.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે- શું એમ જરા ગમત ક્યાંથી સૈંદર્ય બગડી જશે ? એતો બહુ નવાઈ જેવી વાત છે. ત્યારે તે પંડિતાણીએ કહ્યું કે:-રાણીસાહેબ, ..

શરીરની રચના એવા પ્રકારની છે કે, તેને આપણે જેવો ઘા આપવા માગીએ તેવો ઘાટ આપી શકીએ, અને આપણે જાતના આળાચસકા કરીએ, કે જે જાતના હાવભાવ રાખીએ તે પ્રમાણેના આપણા શરીરમાં ફેરફારો થયા કરે છે, અને ફેરફારો એટલા બધા સૂક્ષ્મપણે થાય છે, તથા એટલા બધા અજાણતાં થાય છે કે એ સંબંધી આપણે તુરતમાં તો કંઈ બધારે જાણી શકતાં નથી, પણ આગળ જતાં તેની અમર જણાયા વિના રહેતી નથી. માટે જેઓએ પોતાની જીવન જાળવવી હોય, પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું હોય, તેમણે તે આવી બાબતોમાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ કારણ કે જે ટીપેટીપે સરોવર ભરાય છે, અને કાંકરેકાંકરે પાણ બંધાય છે તેમજ સૌંદર્ય પણ જુદા જુદા પ્રસંગોમાંથી જુદે જુદે રસ આવતું જાય છે, અને એજ પ્રમાણે જુદેજુદે બારણેથી થોડું થોડું નીકળતું જાય છે. કારણ કે સૌંદર્ય કાંઈ કોઈ એક જ ચીજને આધારે રહેલું નથી પણ અનેક પ્રસંગો તથા બધે અવયવોની સંપૂર્ણતામાં સૌંદર્ય રહેલું છે. અને કોઈપણ અવયવ બગડે છે, ત્યારે તેનો ધક્કો બીજા દરેક ભાગને લાગે છે તેથી સૌંદર્ય ખંડિત થાય ત્યારે કાંઈ અચુકજ ભાગનું સૌંદર્ય ખંડિત થઈને ઝટકતું નથી, પણ આખા દેહ ઉપર તેન થોડી ઘણી અસર થાય છે. માટે જરાક પણ સૌંદર્ય બગરે એવું ન થવું જોઈએ, અને તેમાં પણ આપણા કાળમાં ન હોય તેવી બાબતોથી કદિ એવો બનાવ બની જાય એ જુદી વાત છે, પણ જે બાબત આપણા અખત્યારની છે તેવી બાબતમાં આપણે શામાટે ગાફલ રહી એમ થવા હઈએ? કોઈના આળા પાડવા એ કાંઈ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, પણ એતો આપણે જ્યારે ઇરાદાપૂર્વક ખાસ ચાહીને કરીએ, ત્યારેજ એમ બને છે; માટે એવી બાબતોમાં તો આપણે જરૂર ધ્યાન રાખવું જોઈએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપની પોઝીશન-દરજાને ખાતર પણ આપે આવી બાબતમાં બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ, કારણ કે પોતાનું માન જાળવવું એ પોતાના હાથમાં છે. એ પ્રમાણે તમે બીજાઓની ચેષ્ટા કરો, ત્યારે તમારો હા-

સૌંદર્ય જાળવવાના ઉપાયોથી જીવાની જાળવાય છે. ૧૩૫

પલો જોઈને તમારી હલકી વૃત્તિવાળી ખવાસણા એમ કરે
માં કંઈ નવાઈ છે ? અને આપના જેવાં જ્ઞાનદાન પ્રભુનાં
પાપાત્ર અમીર માણસ પાસેથી એવા નકારા દાખલા મળે, એ
કેટલું બધું ખરાબ કહેવાય ? તે વાતનો આપ બહુ સારી
રે વિચાર કરી શકો તેમ છે-એમ કહીને પંડિતાબાઈ સુખ
દ્યાં. પણ તેમની એ સાચી વાત મને રગેરગમાં ઉતરી ગઈ,
તેથી એ પછી કોઈ દિવસ મેં કોઈના ચાળાચસકા પાડીને
મારા રૂપને ખરાબ થવા દીધું નથી. શેઠાણીજી, આવી રીતે
સૌંદર્યને જાળવવાથીજ જીવાની જાળવી શકાય છે. માટે હું
તે મારા સૌંદર્યને સાચવવાના કુદરતી ઉપાયો કર્યાંજ કરું છું
મને તેથી મારી જીવાની જાળવાયેલી રહે છે. એમાં ખીજે
કંઈ ભેદ નથી કે નથી એમાં કંઈ છુપાવવા જેવું જાદુ !

મને નાનપણમાં બહુ પાન ખાવાની ટેવ હતી ત્યારે
સ્વામીજીએ કહ્યું હતું કે:-બેન ! બહુ પાન ખાશો, તો તમારા
દાંત ખરાબ થઈ જશે. બહુ પાન ખાય છે, તેઓના દાંત તમે
જોયા છે ! ખરેખર તેઓના દાંત જરૂર બગડી જાય છે. અને
તમે વિચાર કરો કે, તમારા આ રૂઝા દાઢમની કળી જેવા
પુંદર દાંત શું બગાડી નાંખવા યોગ્ય છે ? દાંતને લીધે
કાલમાં જેવું તમારું રૂપ ચોલે છે, તેવું દાંત બગ-
ડ્યા પછી તમારું સૌંદર્ય શોભી શકશે ખરું કે ? સ્વામી-
જીની આ વાત સાંભળી તે દિવસથી મેં પાન ચાવવાં
તજી દીધાં. જો કે પાન ખાવાનો મને બહુ મોહ હતો, અને
દરરોજ પંદર વીસ પાનની પટ્ટી હું સહજ ખાઈ જતી હતી; પણ
મેં જાણ્યું કે પાન ખાવાથી દાંત બગડે છે, અને દાંત બગ-
ડવાથી તંદુરસ્તી બગડે છે, ત્યારથી મારી જીવાની જાળવવાને
અને મારું સૌંદર્ય જાળવવા ખાતર મેં પાન તજી દીધાં. હવે
કોઈકોઈ વખત ખાસ જરૂર પડે તોજ હું જરાક પાન ખાઉં
છું, બાકી દરરોજ પાન ખાતી નથી.

શેઠાણીજી, એક વખત એમ બન્યું કે, મારાં મોટાં નણંદ
તંબાકુ સુધતાં હતાં, તે મારી આગળ તંબાકુની ડાબલી ધરી
એ તંબાકુનાં બહુ વખાણ કરવા લાગ્યાં, તથા એ તંબાકુમાં

અત્તર મીલાવેલું હતું વગેરે વાતો કહેવા લાગ્યાં, તેથી મને એ સુધવાનું મન થયું. એટલે મેં તે સુધી, તેથી માફ માથું ફરવા લાગ્યું, મને છીંકો આવવા લાગી, અને મારા શરીરમાં બહુ પરસેવો આવી ગયો. એ વખતે ત્યાં અમારા વૈદરાજ આવી ચડ્યા, તેમણે મને મોઢા ઉપરથી પરસેવો લુછતી જોઈને પુછ્યું કે:—આ શીઆળાના દહાડામાં આટલોખંધો પરસેવો કેમ આવે છે? ત્યારે મેં કહ્યું કે, જરા છીંકણી સુધવાથી મારા આ હાલ થયા છે. ત્યારે વૈદરાજે કહ્યું કે રાણીસાહેબ, છીંકણી સુધશે તો તમારા નાકનું સૌંદર્ય ખરાબ થઈ જશે. એ કેવી જલદ વસ્તુ છે, તે તમે એક વખત સુધવાથી જ જોઈ લીધું છે. એવી જલદ વસ્તુનો દરરોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેથી લાગણીઓને અને સૌંદર્યને જાળરો ધકકો પહોંચે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ખીન્નું એ કે એ જલદ વસ્તુમાં એવું આકર્ષણ છે, કે દશવીસ વખત તમે તેને સુધશે તો એ પછી તેના વિના રહી શકશો નહિ, તમારે તેના ગુલામજી બનવું જોઈશે, અને પ્રભુએ તો તમને રાણી થવા માટે સરજેલાં છે. કાંઈ તંબાકુ જેવી નમાલી નકામી વસ્તુઓના ગુલામ થવા માટે સરજેલાં નથી, ત્યારે તમે શામાટે એ નકામી ચીજથી તમારું સૌંદર્ય ખરાબ કરા છો?

વૈદરાજની આ વાત સાંભળીને મેં કહ્યું કે, મને કાંઈ એની ટેવ નથી, એ તો મારાં નહુંદે મારી પાસે ડાબલી ધરી ને તંબાકુનાં બહુ વખાણ કર્યાં, તેથી જરા સુધવાનું મન થયું. એટલે આજે સુધ્યાં, હું કાંઈ હવે વારેવારે સુધવાતી નથી. એ સાંભળીને વૈદરાજે કહ્યું કે:—આવીજ રીતે જરા રમુજ કરતેકરતેજ લોકોને વ્યસન લાગુ પડી જાય છે. અને આપણી આસપાસનું મંડળ વધુ લાગે એવુંજ હોય છે, કે તે આવી જાતના ખાડાઓમાં આપણને નાંખ્યાજ કરે છે. અને તેમ છતાં તેઓ એમ સમજે છે કે, અમે એમની ઉપર ઉપકાર કરીએ છીએ. પણ પોતાનું સૌંદર્ય અને પોતાની જુવાનીને જાળવવી હોય, તેમણે આવી ખાળતોનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ. અને તંબાકુ સુધનારનાં નાકની તથા મગજની શી દશા થાય

?) અને ઘણાં વરસો પછી તેઓના ચહેરાના કેવા ખુરા હાલ
 ાય છે? એનાં ચિત્રો પોતાની નજર આગળ ખડાં રાખવાં જોઈએ.

વૈદરાજની આ સાચી વાત જાણ્યા પછી હું હવે કદિ પણ
 િંખાકુ સુંઘતી નથી. અને જ્યારે કોઈ મોટા માણસ મારી
 માગળ તંખાકુની ડાબડી ધરે છે ત્યારે હું કહું છું કે, ઉપકાર
 ર્યો, મને માફ કરો, એમ કરીને તેમની ડાબડી પાછી વાળું છું.
 પ્રેક્ષણીજી આવી ઝીણીઝીણી વાતો તમારી આગલ કહેવાની
 મારી મતલબ એજ છે કે, આ ણધા જીવાની જાળવવાના નાના
 ાના પણ સાચાસાચા સહેલાસટ ઉપાયો છે, અને તેમ છતાં
 યધુ ભાગે આવી બાળતોમાંજ ઘણી ગહેનો ભુલો કરે છે, તે-
 િંજ પ્રથમ તેઓનું સૌંદર્ય ધટતું જાય છે અને પછી સાચે-
 સાચે તેઓની જીવાની પણ ખગડતી જાય છે. એમ ન થાય
 માટે આવી ઝીણી ઝીણી વાતો ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે.

અમારા ખુદા વૈદરાજ કહેતા હતા કે, ખરેખરી આકૃતને
 દીધેજ, જેની જીવાની ગઈ હોય, એવા દાખલા આ દુનિયામાં
 ખહુ થોડા હોય છે, પણ જેણે પોતાની દરરોજની ભુલોથી
 પોતાની જીવાની ગુમાવી દીધી હોય એવા દાખલા ઘણા વધારે
 હોય છે; અને તેમની એ વાત હવે મને સાવ સાચી લાગે છે.
 કારણકે હું જોઉં છું કે-ઘણીએ બેનો સાવ નળવાં, સહજ કા-
 રણોસર પોતાની જીવાની ખોઈ નાખે છે, જેમકે ટાઈટ ચોળી
 પહેરવાથી શરીર સાફ લાગે છે અને છાતીનો ભાગ શોભાવાળો
 દેખાય છે-એમ કેટલીક સ્ત્રીઓ સમજે છે, તેથી તેઓ ખહુ
 તંગ ચોલી પહેરે છે. પણ અમારા ડાક્ટર કહેતા હતા કે, ખહુ
 તંગ ચોલી પહેરવાથી તો છાતીને નુકસાન થાય છે, તેથી સ્વા-
 સ્થાસમાં અડચણ પડે છે, લોહી ફરવામાં મુશ્કેલી નડે છે,
 અને હાડકાંની ખીલવટમાં ધક્કો પોહોંચે છે, તથા પરસેવો ની-
 કળવાની જગ્યા ન રહેવાને લીધે પણ નુકસાન થાય છે. આ
 બધી નુકસાનીની આગળ શરીરનાં ઢીલાં ખડેલાં અવયવોને
 ટાઈટ બતાવવાની ખોટી કોશીશ કરવી એ શું એક જાતનો
 અપરાધ નથી? અને એવા ગુન્હાઓ શું કંઈ કુદરત સાંખી
 જાય તેમ છે? છતાં પણ આવી સાદી વાત પણ ઘણી સ્ત્રીઓને

કોઈ કહેતું નથી, અને તેઓ પોતાની મેળે આવી વાતો સ-
મજતી પણ નથી, તેથી તેઓ તંગ કપડાંને લીધે પોતાનું,
સૈંદર્ય ખોઈ બેસે છે, અને પોતાની જીવાનીને ધક્કો પહોંચાડે
છે, કારણ કે બહુ તંગ કપડાં પહેરવાથી કેટલીક જાતના રોગો
થાય છે, અને રોગોનું જોર હોય ત્યાં જીવાની રહી શકે નહિ
એમાં તો કંઈ નવાઈજ નથી.

ખડેનો! મને પોતાને તંગ ચોલી પહેરવાનો બહુ શોખ
હતો; પણ ત્યારથી મેં જાણ્યું કે, બહુ ટાઈટ ચોલી પહેર-
વાથી શરીરને ગુકશાન થાય છે, ત્યારથી હું હવે ઢીલી ચોળી
પહેરું છું. જો કે એથી કેટલોક વખત મુખી કેટલીક ખડેનોમાં
મારી ચોલીની ટીકા ચાલી; પણ એથી કાંઈ હું ડરી ગઈ નહિ.
કારણ કે મને એમ લાગ્યું કે, અણસમજી લોકોની ખોટી ટી-
કાનું દુઃખ વધારે છે, કે આપણી જીવાનીને આપણું રૂપ બ-
ગડી જાય એ દુઃખ વધારે છે? એ જાણતની સરખા-
મણી કરતાં મને લાગ્યું કે, લોકોની ખોટી ટીકાથી ડરવું એ
બહુ મોટી ભુલ છે; કારણ કે લોકો તો ટીકા કરવાનાજ. એ
માટે અમારા સ્વામીજી કહેતા હતા કે, દુનીયા ગાડરીયા પ્રવાહ
જેવી છે, એટલે તેઓની હારમાંથી જરાક આગળ નીકળી જ-
ઈએ, એ પણ તેઓને ગમતું નથી, અને જરાક પાછળ રહી
જઈએ એ પણ તેઓને ગમતું નથી. તેઓને તો તેઓનીજ
ધરડમાં આશ્વા કરે તેવાં માણસો જોઈએ છે, અને તેઓની
ધરડનું ઉદ્ધવન કરે તેની તેઓ ટીકા કરે છે. પણ યાદ રાખજો
કે, સમજ વિના જે લોકો ટીકા કરે છે, તેઓની ટીકામાં કાંઈ
માલ હોતો નથી, અને એવી ખોટી ટીકાથી ડર્યા કરવાની જરા
પણ જરૂર નથી. આ સિદ્ધાંત સમજ્યા પછી હવે પ્રસંગોપાત
મ્હારી ધણી જાતની ટીકા થાય તોપણ તેવી જાણતમાં હું મ-
જબુતી રાખી શકું છું, અને જેમ લોકલાજને ખાતરજ લાગે
ખડેનો પોતાનું સૈંદર્ય ગુમાવી નાંખે છે, તેમ હું મ્હારું સૈંદર્ય,
ગુમાવી નાંખતી નથી. માટે શેઠાણીજી! આ વાત પણ જાણી
લેજો કે, સૈંદર્યને જાળવવું હોય તો અજ્ઞાન લોકોની ખોટી
ટીકાથી ડરવું નહિ. પણ વૈધકના નિયમ પ્રમાણે, વિદ્વાનોના

વિચારો પ્રમાણે, શાસ્ત્રોના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે અને દેશકાળ પ્રમાણે જીવવાનું જોઈએ. એટલી મજબુતી મનમાં લાવવાથી પણ સૌંદર્ય જાળવાઈ વધી શકે છે.

ચેકાણીજી ! તમે જાણો છો કે રજવાડામાં રાણીઓને કાંઈ ફરજિયાત મહેતન કરવાની હોતી નથી, કારણ કે તેમની આસપાસ જોઈએ તે કરતાં પણ બિનજરૂરી ઘણી વધારે સગવડો હોય છે, અને તેને રાજ રાખવા માટે હજારો માણસો હાજર હોય છે, એજ પ્રમાણે મારી પાસે પણ છે, એટલે મને પણ જાતમેહેનત કરવાના પ્રસંગો આવતા નહિ પણ અમારા વૈધરાજ કહેતા કે, બાઈસાહેબ જો મહેનત નહિ કરે, તો અજીવું થશે ને પછી તેમાંથી કળજાત થશે. અને પછી તેમાંથી આગળ જતાં કોઈકોઈ પ્રકારના રોગ થશે, એટલે પછી તમારું સૌંદર્ય આવું સાફ રહી શકશે નહિ. માટે તમારે તમારું સૌંદર્ય જાળવવું હોય, તો શરીરને પુરતી કસરત આપવી જોઈએ, અને શરીરને મહેનત પડે તેવાં કાંઈક કામો પણ કરવાં જોઈએ. હવે મહારી મુશ્કેલી એ હતી કે, મહારા બાપને ત્યાં પણ કામ કરવાની રીતી નહોતી અને મહારા સામરામાં પણ કામ કરવાની રીતી નહોતી, છતાં પણ મેં જલ્દયું કે, કામ કર્યા વિના તો તંદુરસ્તી જાગડે છે, ત્યારે મેં મારાથી બની શકે તેવાં જાતમેહેનતનાં કામો કરવાની શરૂઆત કરી. જો કે એ વખતે પ્રથમ મને ભારે લાગતું કાંઈક શરમ પણ લાગતી, અને બીજાં રજવાડી સગાંઓની ટીકાઓ પણ સાંભળવી પડતી, છતાં પણ મને એમ લાગતું કે એ બધી વાતો બહુ નાની છે, અને મારા મૌનદર્યને જાળવવું એ વાત બહુ મોટી છે. તેથી મેં એવી નાનીનાની બાબતોની દરકાર કરી નહિ, અને હું મારાથી બની શકે તેવી અને તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જરૂર જેટલી જાતમેહેનત કરવા લાગી, તો એથી મારૂં ૩૫ દિનપ્રતિદિન વધારેનેવધારે સ્ત્રીત્વ માંડયું. જો કે ૩૫ તો મારામાં બાલપણથીજ હતું, પણ જ્યારે હું કામ કરતી નહિ, ત્યારે મારા ૩૫માં એક જાતની ક્ષીઠાશ રહેતી હતી, પણ જાતમેહેનત કરવા શિખી

ત્યારથી મહારા લોહીમાં વધારેને વધારે તેજ આવ
લાગી, અને એવા દોડતા લાલ લોહીને લીધે મારૂં સ્નાન્દ
વધારેવધારે શોભવા લાગ્યું. એકાદ મહીનામાં આવો પ્રત્ય
કાયદો મેં નજરે લેયો, તેથી હવે હું જાતમેહેનતને મહા
જીવાનીનું એક અંગ અને મહારા સૌંદર્યની અકસીર દ
સમજી છું. ને તમને પણ કહું છું કે, મારૂં સૌંદર્ય જાળવવા
જાતમેહેનતે પણ મને બહુજ મદદ કરેલી છે, અને હજી પા
તેની મદદ આજુજ છે, માટે તમારે સૌંદર્ય જાળવવું હોય, તે
જરૂર જાતમેહેનત કરવી જોઈએ. આપણે નોકરોને આધારે
ન રહેવું જોઈએ ન રહી જવું જોઈએ. અને તેમ છતાં અફસો
સની વાત તો એ છે કે, રજવાડામાં તથા શ્રીમંતોમાં જાત
મેહેનત તરફ બહુજ થોડી ધ્યાન આપે છે. કારણ
તેઓ તો સમજે છે કે, જાતમેહેનત કરવાથી પોઝીશન ઘટ
જાય છે, અને ઓઝણખાતાને તથા લાજમલાઝાના રીવાજો
લીધે તેઓથી ખીજી ઘણી જાતની શરીરબળની કસરતો ચક
બની શકતી નથી, તેથી ઘણી સ્ત્રીઓની જીવાની મેહેનત વિ
નાજ બગડે છે, અને તેમ છતાં તેઓ એ બાબતમાં કા
કરતાં નથી. એ સ્થિતિ તે કેવી દયાજનક કહેવાય ? એનો જરૂર
ખ્યાલ તો કરો !

અમારા વૈધરાજ કહેતા કે, રાણીજી ! જે કામ મેહેનત
કરી શકે તે કામ કોઈ પણ જાતની દવા કરી શકે ખરી કે
જાતમેહેનતનાં કામ કરવાથી લોહીમાં જે લાલશ આવે અં
ગાલ ઉપર જે ગુલાબી રંગ ચડે તેવી લાલી કામ કર્યા વિન
એકલી દવાની બાટલીઓ ખીવાથી કદિ પણ મળી શકે ખર
કે ? નહીજ, નહીજ. અને તેમ છતાં આપણા દેશમાં શ્રીમંત
વર્ગની સ્ત્રીઓને દવાની બાટલીઓમાંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, કોઈ
ને સેન્ટની શીશીઓમાંથી અને કોડલીવર ઓઈલમાંથી સૌંદર્ય
જોઈએ છે, કોઈને ફારમેટીક અને પોમેટમની બાટલીઓમાંથી
સૌંદર્ય જોઈએ છે, કોઈને હુક્કરના આંતરડામાંથી કાઢેલા પેપરીની
માંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, અને કોઈને લોહલસમ કે અખરખલ

સાંદર્ય જાળવાવના ઉપાયોથી જીવાની જાળવાય છે. ૧૪૧

મામાંથી સૌંદર્ય જોઈએ છે, પણ કોઈને જાતમેટેનતમાંથી સૌંદર્ય
રેંધતું નથી. હવે મને કહો કે આવી જાતની હવાઓ સાચું સૌંદર્ય
પણી શકશે ? શું આટલી વાત પણ આપણી શેઠાણી-
પણે ન જાણવી જોઈએ ?

શેઠાણીજી ! મને સંગીતનો ખુબુ શોખ હતો, તેથી જ્યાં
જ્યાં જાતવવાનું હોય ત્યાં હું ગયા કરતી, અને તેમાં ઘણી
જાત ઉત્તરગરા થતા. કારણકે રાતને વખતે સંગીતની મજે
હીં જોર આવે છે, અને હંમેશાં વધુ લાગે સંગીતના જલ-
પણે મોડી રાત સુપ્રીજ આવે છે. એટલેજે જાણતમાં ઘણું
ધો પેહિલે મને વખતોવખત ઉત્તરગરા થતા હતા, ત્યારે એક
ખત અમારા વૈદરાજે મને કહ્યું કે :—ખાઈ સાહેબ ! જો
મેં એવી રીતે ઉત્તરગરા કરશો, તો તમારી તંદુરસ્તી ખગ-
શે, અને તેથી તમારું સૌંદર્ય જાગડી જશે. સંગીતનો શોખ
જાવો એ સારી વાત છે, પણ સંગીતનો શોખ એ જેટલી
તેરી વાત છે, તે કરતાં પણ જાગવાની જાણતમાં નિયમ-
બંધ વર્તવું, એ વધારે સારી વાત છે. કારણકે આપણા શોખો
મેવા હોવા જોઈએ, કે જે આપણા આત્માની ઉન્નતિ કરી
કે, આપણા શોખો એવા હોવા જોઈએ, કે જે આપણા શરી-
ની તંદુરસ્તી સારી રાખી શકે, આપણા શોખો એવા હોવા
જોઈએ, કે જે આપણા પાંદર્યને વધારી શકે, આપણા શોખો
મેવા હોવા જોઈએ, કે જે ધર્મની બાલુમાં રહે, અને આપણા
જાણો એવા હોવા જોઈએ, કે જે આપણને ઉંચી જાતનો
માનંદ આપ્યા કરે; તેને માટે કોઈ પણ જાતના શોખની
તર છે, પણ કોઈ તંદુરસ્તી ખગાડનારા શોખની માણસને
તર નથી. માટે સંગીતનો શોખ એ ખુબુ સારી વાત છે,
જતાં પણ જો એમાં વધારે પડતું થાય, અને વારવારના ઉત્ત-
રા થાય, તો એ તો શોખનો દુરુપયોગ થયો કહેવાય. કારણકે
મેં વિચાર કર્યો કે, તંદુરસ્તીનો આનંદ વધારે છે કે શોખને
ધારે પડતું અનુસરવું ને તેમાંથી આગળ જતાં હેરાન થવું
મેં વધારે પસંદ કરવા જોગ છે ? આ વાતો જાણ્યા પછી હું
ઉત્તરગરાની જાણતમાં નિયમમાં આવી ગઈ. કારણકે, સંગીતના

શોખને કાળુમાં રાખવો એ પાલવી શકે એમ છે, પણ મા સૌન્દર્ય હુંટાઈ જાય, એ કાંઈ મને પાલવી શકે નહિ.

શેઠાણીજી ! મેં કાંઈ સંગીતના શોખને છોડી દીધો નથી પણ ટાઈમની જાળતમાં હું હવે નિયમમાં રહી ચકુ છું, અં મારી તન્દુરસ્તી સાચવવામાં ઉપયોગી થાય તેટલે દરજ્જે હું તેનો લાભ લઉં છું. અને તમે સાંભળીને અજબ થશો કે સંગીતથી પણ મારી તન્દુરસ્તી બહુ સારી રહી શકે છે, અં મહારં સૌન્દર્ય પણ ખીલી શકે છે. કારણકે ગાવાથી ફેફસાંએ ખીલે છે અને શ્વાસનળી ચોખ્ખી થાય છે, એટલે ગાયન બળથી છાતીનાં ઘણાં દરદો મટી જાય છે. એ સિવાય અવાજ અસર અને વાજાંત્રની અસર પણ તન્દુરસ્તી ઉપર અજબ જેવે ફાયદો કરે છે. ખીજું એ કે સૌન્દર્યને જાળવવામાં તથા તેને વધારવામાં આનંદ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, અને સંગીતથી આનંદ તો મળે છે, એટલે એ આનંદને લીધે પણ તન્દુરસ્તી સારી રહે છે. પણ તેમાં જે સંભાળવાનું છે તે એક છે, તેમાં નિયમપૂર્વક રહેવું જોઈએ. અને શોખને કાળુમાં રાખતાં શિખવું જોઈએ, તથા તેના દુરુપયોગ ન થાય—એ સંભાળવું જોઈએ. પણ અફસોસની વાત તો એ છે, કે ઘણી બહેનોમાં સૌન્દર્ય વધારનારું સંગીતજ હોતું નથી, અને કોઈકોઈ સ્ત્રીઓમાં કદી થોડું ઘણું સંગીત હોય, તો પણ તેમાં નિયમીત પાત્ર હોતું જ નથી, એટલે પરિણામ એ થાય છે, કે જેનામાં સંગીત ન હોય તેને પણ નુકસાન થાય છે અને જેનામાં સંગીત હોય તેને પણ નુકસાન થાય છે. એકને સંગીત ન હોવાને લીધે નુકસાન થાય છે અને બીજાને સંગીતનો શોખ હૃદમાં ન રહેવાને લીધે નુકસાન થાય છે. માટે આવી રીતે તન્દુરસ્તીને નુકસાન ન થાય, તે સાઝ હૃદમાં રહી શકે તેવી રીતે સંગીતની કળાને ખીલવવી, અને તેનો શોખ વધારવો જોઈએ; કારણકે સંગીત એ પણ સૌન્દર્યને ખીલવવાની એક આવી છે.

ખરાબ ચીજો ઘરમાં રાખવાથી સૌંદર્ય ઘટે છે.

એક વખત મેળામાંથી અમે એક બહુજ કદરૂપું પુતળું ખરીદ્યું. અને તે પુતળું ટેબલ ઉપર દીવાનખાનામાં મુક્યું. બીજો દિવસે ત્યાં સ્વામીજી આવી ચડયા, તેમણે એ કદરૂપું ખેડોળ પુતળું જોઈને કહ્યું કે:-અરરર ! આ શું ! આવી કદરૂપી ચીજ તમે શા માટે ઘરમાં નજર સામે રાખો છો ? ત્યારે મેં કહ્યું કે, મહારાજ ! એમાં એટલા બધા અજબ શેના થાઓ છો ? એ પુતળું સૌનું ધ્યાન ખેંચે તેવું છે અને જરા અજબ કરે અને વિસ્મય પમાડે તેવું છે, માટે તેને કાલે મેળામાંથી ખરીદી લાવ્યા છીએ.

એ સાંભળીને મહારાજે કહ્યું કે દેવી ! ઘરની અંદર કુરૂપડી ચીજો રાખવાથી તથા જુનો નકામો કચરો ભરી મુકવાથી આપણી ભાવનાઓ હલકી થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી આગળ જતાં તો ખરાબ વસ્તુઓ ગમ્યા કરે એવો સ્વભાવ થઈ જાય છે, તેથી ઘણું નુકશાન થાય છે. માટે કોઈ પણ કુરૂપડી કે ખરાબ વસ્તુ કદી પણ ઘરમાં રાખવી નહીં. કારણ તેથી આપણા ટેસ્ટ હલકા થઈ જાય એ કેમ પાલવે ? ખરાબ વસ્તુઓનો તો તુરંતજ નાશ કરવો જોઈએ, તેને બદલે તમે આહીને હજારો સુંદર વસ્તુઓમાંથી આ કુરૂપડું પુતળું ખાસ કરીને લઈ આવ્યાં, એ ઠહાપણ તે કયું જાતનું ? ખચિત આણું પુતળું ખરીદવા માટે મારે તમને જરૂર કાંઈક ઈનામ આપવું જોઈએ ! એમ કહીને મહારાજ વિચારમાં પડ્યા. ત્યારે મેં કહ્યું કે:-મહારાજ ! શું વિચારમાં પડ્યા છે ? ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, તમને આ પુતળું ખરીદવા માટે શું ખેતાબ આપવો ? તે ખેતાબનું નામ ચોધુછું, પણ એવું કોઈ લાયક નામ મળતું નથી તેથી તે વિચારમાં પડેલો છું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, હવે એવું નામ ચોધવાની તરફી લો માં, હું એ પુતળું આ ઘાસીને આપી દઉં છું. ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે, એક તો એ લોકોની ભાવનાઓ હલકી હોય છે, અને એ વિચારાં કુરૂપડાં તો હોયજ છે, તેમાં તમે વળી એને એવું

પુતળું ક્યાં આપો છે ? ત્યારે મેં કહ્યું કે, એ પુતળાને કરવું જોઈએ ! ત્યારે મહારાજે તેને હાથમાં લઈને બારીમાં ફેંકી દીધું, એટલે તેના ઘણા ટુકડા થઈ ગયા પછી મહારાજ કહ્યું કે તેના તો આવા હાલ કરવા જોઈએ.

મેં કહ્યું કે, હેં મહારાજ ! શું એવા એકાદા પુતળાં પણ મન ઉપર માઠી અસર થઈ જતી હશે ? ત્યારે મહારાજ કહ્યું કે, બેટી ! એવી ખરાબ વસ્તુઓથી તો એટલી બધી ખરાબી થાય છે, કે જેનો આપણને ખરેખરે ખ્યાલ પડી શકે નહિ. એથી આપણી પોતાની ખરાબી થાય એવું જ નહિ, પણ ઘરમાં એની ખરાબ વસ્તુઓ ભરી મુકવાથી ને ખરાબ પુતળાંઓ રાખવાથી, આપણાં છોકરાંઓ પણ ખરાબ થાય છે, અને ભવિષ્યની પ્રજાઓ પણ કુરૂપડી થાય છે. આપણા બાપદાદાઓ અસલ અતિશય રૂપાળા હતા, વેદોમ આર્યલોકોનું વર્ણન કરેલું છે તે ઠેકાણે અતિશય ગોરાપણા વર્ણન છે. એટલું જ નહિ, પણ આપણા બાપદાદાઓને કાળ લોકો તો જોવાજ ગમતા નહિ, તેથી તેઓ પોતાના દેવો પાર એવી પ્રાર્થના કરતા હતા કે, હે ઈંદ્ર ! કાળા લોકોનો નાશ કર. હે વરુણ ! તમે કાળા લોકોનો નાશ કરો. હે અગ્નિ ! તમે કાળા લોકોનો નાશ કરો. આવી રીતે કુરૂપડી વસ્તુઓ તે ઠીક, પણ કુરૂપડા માણસોનો પણ નાશ કરવાની તેઓ પ્રાર્થના કરતા હતા. ત્યારે એ લોકોની સૌન્દર્યની ભાવના કેટલી બધી ખીલેલી હશે ? અને તેઓની પોતાની અંદર કેવું સાદું સૌન્દર્ય હશે ? તે વિચારવું કાંઈ સુરહેલ નથી. આવા મહા-સૌન્દર્યવાન બાપદાદાઓના પુત્રો આપણે કાળા લોક થયા એવું કારણ શું ? એ તમે જાણો છો ? એવું કારણ આપણા ઘરમાંની કુરૂપડી વસ્તુઓજ છે. અને એવું કારણ આપણાં મંદિરોમાંના કુરૂપડા બેઠાળ દેવોજ છે. એવાં બેઠાળ ચિત્રોથી આપણા લોકોની ભાવનાઓ હલદી થઈ ગઈ છે, અને તેથી આપણા લોકોનું સૌન્દર્ય બગડી ગયું છે, ને તેઓ ગોરામાંથી કાળા બની ગયા છે. માટે હવે આપણે આપણા બાપદાદાઓનું અસલનું સૌન્દર્ય પાછું મેળવવું જોઈએ. અને એ સૌન્દર્ય

ખરાબ ચીજો ઘરમાં રાખવાથી સૌંદર્ય ઘટે છે. ૧૪૫

મેળવવા સારૂ આપણા ઘરમાં જે જે કુરૂપડી વસ્તુઓ હોય, સડેલી વસ્તુઓ હોય, અને ઉપયોગ વગરની બેડોળ વસ્તુઓ હોય તેનો નાશ કરવો જોઈએ. આમ વાત ચાલતી હતી, એટલામાં એક લગ્નની મીજલસમાં જવાનો ટાઈમ થયો, તેથી મારે ત્યાં જવું પડ્યું, એટલે એ વાત એટલેથીજ અટકી ગઈ. પણ ત્યારથી મારી ખાત્રી થઈ ગઈ કે, આપણું સૌંદર્ય બગાડવામાં આપણી આસપાસની કુરૂપડી વસ્તુઓ પણ બહુ અસર કરે છે, માટે જો આપણે આપણા સૌંદર્યને વધારવું હોય, તો આપણી આસપાસની ખરાબ વસ્તુઓનો નાશ કરવો જોઈએ, પણ એને બદલે તમારા ઘરમાં હજી કેટલો બધો નકામો દુધરો પડેલો છે ? અને કેટલી બધી કુરૂપડી વસ્તુઓ ભરેલી છે ? એ સામે તો જરા જુઓ ! શું એટલી બધી કુરૂપડી વસ્તુઓ ઘરમાં રાખીને તમે સૌંદર્યવાન થઈ શકશો ? એ કદી બનવાજોગ નથી. માટે આ બાબત પણ બહુ વિચાર કરવા જેવી છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની સુવાવડ વખતે ઘણી જાતના નિયમો પાળવામાં બેઠરકારી બહુ રાખે છે, તેથી તેઓને કોઈ કોઈ જાતનો રોગ રહી જાય છે, અને એ રોગ રહેવાને લીધે તેઓનું સૌંદર્ય બગડે છે, એવા ઘણા કેસ મેં મારી નજરે જોયા છે. જેમકે કોઈ સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે પેટ ઉપર વજન રાખવું જોઈએ અગર મજબુત ખાટા ખાંધવા જોઈએ, તેમ કરવામાં ગફલતી કરે છે, તેથી તેઓનું પેટ મોટું રહી જાય છે, એટલે મોટા પેટને લીધે જેવી ખાતળી કમર દેખાવી જોઈએ, તેવી ખાતળી કમર દેખાતી નથી, તેથી ચહેરા રૂપાળો હોવા છતાં પણ એક જાતનું સૌંદર્ય ઓછું થઈ જાય છે. અને આવી રીતે પોતાનું સૌંદર્ય ઓછું થઈ જાય એ કેમ પાલવે ? સૌંદર્ય ન ઘટે એ માટે જેટલા ઉપાયો કરવા ઘટે તેટલા ઉપાયો કરવામાં હું તો જરાએ બેઠરકારી રાખું નહિ.

કેટલીક વખત કેટલીક બાઈઓ સુવાવડ વખતે જેટલો શેક લેવો જોઈએ તેટલો લેતી નથી, કંઈકંઈ નજીવાંનજીવાં બહાનાંઓને ખાતર શેક લેવાની બાબતમાં બેઠરકારી રાખે

ઉં, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, તેઓના શરીરમાં એક બાતની
અંદરી રહી બાક છે, એટલે તેઓનાં સાંદર્ય જમડે છે. આવા
દાખલાએ નજરે લેવા છતાં હું આ માટે એવી બુલો કરીને
મારું સાંદર્ય બચાડું? જાવી જાવી જામતો બાલુવાધી સાંદર્ય
ટી રહે છે, માટે જો દુનિયાની બાળવંશી હોય, તો આ બધી
બાળવંશીમાં નિયમપૂર્વક વર્તવું લેઈએ, ને ગદ્ગદી ને બેઠા-
શરી ન રાખવી લેઈએ.

દેટવીક ગ્રીસી સુવાવડ વખતે જે ચીએ ન જાવી એક
જો તેથી ચીએ ખાધ બાક છે, અને જે બાતની પરહેણ પા-
ળવી લેઈએ તે બાતની પરહેણ પાળવી નથી, તેથી તેઓની
તબીબત જમડે છે. અને પરિણામે કોઈને તબીબી અસર રહી
લાય છે, કોઈને ઉધરસ થાય છે, કોઈને વાયુથી સાંધામાં દુ-
ખાવો થવા કરે છે, કોઈની કેડ દુખવા કરે છે, કોઈને ગર્ભ-
શયમાં જમાડ રહી બાક છે, કોઈને હીસીરીઆ થઈ બાક છે,
કોઈને શરીરમાં લોહીવિદ્યાર થઈ બાક છે, કોઈને આડાડું દરક
થઈ બાક છે, અને કોઈનું મગજ નગણું પડી બાક છે. આમ
જનનું ઘણી બાતોમાં હું લેઈએ, અને એમ જનવાનાં
કારણોમાં તેઓ તેઓમ જણાવે છે કે, બાઈ! સુવાવડમાં કાચા
વાસામાં મેં ગાઈતી બાઈ લીધી તેમાંથી અમ થઈ ગયું છે.
કોઈ કહે છે કે, મેં છાસ આપી તેમાંથી અમ કા ઉપડ્યા
હતા. કોઈ એમ કહે છે કે, મેં લીંબુ ખાધું તેથી માથું દુખ્યું.
કોઈ કહે છે કે, મેં એક જામાં ત્યારથી મારી તબીબત જમડી.
કોઈ કહે છે કે, મેં સુવાવડમાં સુવારડાળીનું શાક ખાધું ત્યા-
રથી મને આડાડું દરક થયું. કોઈ કહે છે કે, હું મારી બધી
સુવાવડ વખતે હુંગળી ખાતી તેથી તબીબત સારી રહેતી,
પણ આ સુવાવડ વખતે હુંગળી ન ખાવાનો નિયમ લીધો,
તેથી શરીરમાં અંદરી રહી ગઈ છે. કોઈ કહે છે કે, મારી
ગાળુંક ભડ ના પાડતાં હતાં, તો પછી ઉગરા પાસેથી મારીને
દેવ ખાતી કાચી કેરી ખાઈ ગઈ, તેથી મારી કેડમાં દુખાવો
રહ્યો. કોઈ કહે છે કે, આમણીવાળી દાળ ખાધી ત્યા-
રમાં મારા આમણમાં અસર નીકળ્યા. આવી આવી રીતે ઘણી

છોકરાંઓ ગંદાં રહે તો આપણું મન ગંદું થઇ જાય છે. ૧૪૭

જુદેનો સુવાવડમાં જે વસ્તુઓ ન ખાવી જોઈએ, તે ખાવથી હેરાન થાય છે, ને પોતાનું સૌંદર્ય ગુમાવી બેસે છે. પણ હું કંઈ તેમ કરતી નથી, હું એવે વખતે જાહુ મન થાય તોપણ મજબુતી રાખું, ને વિચારું કે, જરાક ખાઈ લેવું એ મોટી વાત છે કે, પોતાના રૂપને જાળવવું એ મોટી વાત છે ? આવા વિચારો કરીને હું વર્તું, ને મનની મજબુતી રાખું, તેથી માફ સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે. અને હું ધારું કે જે સ્ત્રીઓ એ પ્રમાણે મનની મજબુતી રાખે અને સુવાવડમાં પાળવાના નિયમો બરોબર પાળે, તે બધી સ્ત્રીઓને કોઈને કોઈ પ્રકારનો ક્ષાયદોષ થાય, એમા કંઈ નવાઈ નથી.

છોકરાંઓ ગંદાં રહે તો આપણું મન ગંદું થઇ જાય છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાનાં છોકરાંઓને જાહુ ગંદાં રહેવા દે છે. પણ સ્વામીજી મહારાજ મને કહેતા હતા કે, જો આપણે છોકરાંઓને ગંદાં રહેવા દઇએ, તો ધીરે ધીરે આપણું મન ગંદું જાની જાય છે, અને જેનું મન ગંદું થઈ જાય તેનું સૌંદર્ય, જગડે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. જો કે મન જગડ્યા છતાં પણ થોડો વખત શરીરની બહારની ચામડીનું રૂપ સ્કી શકે છે, પણ તેમ છતાં એ રૂપમાં જેવી નગણાઈ રહેવી જોઈએ, એ રૂપમાં જે સરળાપણું રહેવું જોઈએ, એ રૂપ સાથે જે હાવસાવ રહેવા જોઈએ, અને એ રૂપમાં જે કંઈક કુદરતી ખૂબી રહેવી જોઈએ તે રહેતી નથી. એટલે એકલાં ચામડીનું રૂપ એ કંઈ સાચું રૂપ નથી, પણ ચામડીના રૂપની સાથે લાગણીઓના રૂપની પણ જરૂર છે, માનસિક સદૃશ્યોના રૂપની પણ જરૂર છે, બુદ્ધિજાળના રૂપની પણ જરૂર છે, અને ધમજાળના રૂપની પણ જરૂર છે. જ્યારે આવાં બધાં જાનનાં ધોષ સાથે મળે, ત્યારે તેની ખુબી કંઈ એરજ પ્રકારની હોય છે, અને જે રૂપનાં ધર્મો વખાણ કરે છે, તથા જે રૂપના મહાત્માઓ ગુણ ગૂંચ છે, તે રૂપ કંઈ એકલાં ચામડીનું હોતું નથી, પણ તે રૂપ તો આવી ઉંચી જાતનું હોય છે. અને જેવી ઉંચી જાતનું રૂપ મેળવવા માટે મનની સ્વચ્છતાની પાડુ જરૂર છે, ગંદીલા મનવાળાને કંઈ એવી ઉંચી જાતનું રૂપ મળે નહિ, અને

જેનું મન એવી ઉચી જાતનું હોય, તે કાંઈ પોતાનાં છોકરાં એને ગંદાં રહેવા દે નહિ કારણ કે છોકરાંઓ ગંદાં રહેવાથી તો આગળ જતાં ધીમેધીમે પોતાનું મન ગંદું થતું જાય છે, અને તેથી પોતાની રસિકતા દીલી પડતી જાય છે, તથા પોતાની સૌંદર્યની ભાવનાઓ મોળી પડતી જાય છે, અને યાદ રાખજો કે સૌંદર્ય જાય તેની સાથે જીવનની પણ જાય છે. માટે જે સ્ત્રીઓને પોતાની જીવનની જાળવવાની ઇચ્છા હોય, તે સ્ત્રીઓએ જેમ અને તેમ ખાસ ચાહીને પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું જોઈએ. કારણ કે સૌંદર્ય જાળવાયા વિના જીવનની જાળવી શકાતી નથી, એ કુદરતનો સિદ્ધાંત છે, અને વેદિક શાસ્ત્રને પણ એજ સિદ્ધાંત છે. માટે આપણે આપણી જીવનની જાળવવા સાર આપણા સૌંદર્યને જાળવવું જોઈએ, અને સૌંદર્યને જાળવવા સાર કોઈ પણ જાતનું ગંદીલાપણું આપણા મનમાં ઘુસી જાય, તેની ખુબ સંભાળ ને કાળજી રાખવી જોઈએ.

વારે વારે રોવાથી ચહેરા ખરાબ થઈ જાય છે.

જેમ ઘણી બાઈઓની પાંપણમાં પાણી હોય છે, તેમ હું પણ કુંવારી હતી ત્યારે વાંવારે રોવા કરતી હતી, પણ એ પછી મને સમજાઈ ગયું કે, રોવું એ તો ઘણું જ ખરાબ છે કારણ કે રોવાથી ચહેરા ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને તેથી દિન પ્રતિદિન ચહેરા બગડતો જાય છે; અને જેના મોઢા નો ચહેરા બગડવા માંડે, તેના શરીરનું સૌંદર્ય કાંઈ સારે રહી શકે નહિ. માટે સૌંદર્ય જાળવવા સાર રોવાની બાબત મન ઉપર કાબુ રાખવો જોઈએ. કારણ કે અમારા સ્વામીજી મહારાજ કહેતા હતા કે, આંસુ એ અમૃત વસ્તુ છે. મોંઘ મોતીના કરતાં પણ આંસુનાં મોતીની કીંમત ઘણી વધારે છે એવાં અમૃત આંસુ કાંઈ ફેકટ શુભાવાય નહિ. તેઓ મને કહેતા કે, દીકરી ! આંસુ એ કાંઈ માત્ર ખાર પાણી નથી પણ આંસુમાં તો બીજાં અનેક મહાન તત્ત્વો રહેલાં છે. આંસુમાં લાગણી છે, આંસુમાં શરીરનું સત્ત્વ છે, આંસુમાં જીવનું વલોણું છે, આંસુમાં અંતઃકરણની હાય છે, અને આંસુ બીજી ઘણીએ આત્મિક વસ્તુઓ રહેલી છે. એવાં અમૃત

માંસુને કંઈ ફેકટ-નિરર્થક શુભાવાય નહિ, અને તેમ છતાં
 ૨ સ્ત્રીઓ એવાં સ્વર્ગીય આંસુડાંઓ શુભાવી નાંખે, તેઓની
 ગુવાની કાંઈ જળવાયલી રહે નહિ, અને તેઓનું સૌંદર્ય પણ
 કંઈ સચવાય નહિ. શેઠાણીજી ! મને તો લાગે છે કે, લાખ
 સ્ત્રીઓમાંથી નવાણું હજાર નવઓ સ્ત્રીઓ આંસુઓ મારફતજ
 પોતાનું સૌંદર્ય ખોઈ નાખે છે. રોવું એ જાણે કેમ ગમતની
 ધીજ હોય ? રોવું એ જાણે કેમ માલ વિનાની વસ્તુ હોય ?
 રોવું એ જાણે કેમ કીંમત વિનાની વાત હોય ? રોવું એ જાણે
 કેમ દેખાવ કરવાની ઝીજ હોય ? અને રોવું એ જાણે કેમ
 કંઈક કચરો કાઢી નાખવા જેવી વાત હોય ? તેવી રીતે સ્ત્રીઓ
 પોતાનાં અમૂલ્ય આંસુઓને ફેંકી દે છે. પણ તેઓ જાણતી
 નથી કે, આંસુઓની સાથે ખીજી ઘણી અમૂલ્ય વસ્તુઓ ચાલી
 જાય છે. આંસુઓ એકલાં કદાપિ જતાંજ નથી, પણ આંસુ
 જાય ત્યારે તેની સાથે સૌંદર્ય પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે
 તેની સાથે માનસિક બળ પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે
 તેની સાથે કેટલાક અફગુણો પણ જાય છે, આંસુ જાય તેની
 સાથે થોડીક જુવાની પણ જાય છે, આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે
 કોઈ પ્રકારની થોડી લાગણી થવાની શક્તિ પણ ચાલી જાય
 છે, અને આંસુ જાય ત્યારે તેની સાથે થોડોક ધર્મ પણ ચા.
 લે જાય છે. માટે કોઈ પણ હાથમાં માણસો પોતાનાં આંસુઓ
 અર્થ જવા દેતાં નથી, કારણ કે આંસુ એ અમૂલ્ય વસ્તુ છે,
 અને આંસુ એ સ્વર્ગીય ધન છે; એટલુંજ નહિ પણ આંસુ
 એ પ્રભુને પામવાની વસ્તુ છે. આંસુનો ઉપયોગ કરતાં આવડે
 તો આંસુ એ સ્વર્ગનાં પગથીઆં છે, અને આંસુ એ આત્માનો
 અર્ક છે; માટે આપણે આપણી આંખનાં આંસુને જાળવવાં
 જોઈએ. પણ અફસોસની વાત છે કે, આપણી કરોડો બહેનોને
 પોતાનાં આંસુની જરા પણ કીંમત નથી, કેટલીક જૈન બાઈઓ-
 ને પાણીની જેટલી કીંમત હોય છે, કેટલીક બાઈઓને દુધની
 જેટલી કીંમત હોય છે, કેટલીક બાઈઓને ઘીની જેટલી કીંમત
 હોય છે, અને કેટલીક બાઈઓને પોતાના દાગીનાની જેટલી
 કીંમત હોય છે; તેટલી કીંમત પણ તેઓને પોતાનાં આંસુઓની

હોતી નથી. એટલે કે એવી જાણણી પાણી આપવામાં સંદેહ કરે, દુધ વાપરવામાં સંદેહ કરે, ઘી વાપરવામાં સંદેહ કરે અને દાગીનાનો ઉપયોગ કરવામાં સંદેહ કરે, પણ આં પાઠવનાં જાગૃતમાં તો સંદેહજ નહિ ! એ તો પડાયજ, આવી સ્થિતિ છે, તેને લીધે સ્ત્રીઓનું સૈદ્ધ્ય હરાઈ જાય છે, મારે જો સૌંદર્યને જાળવવું હોય તો આપણે આપણાં આંખુને જાળવવાં જોઈએ, અને નજીવી ને નમાત્રી વાતમાં વારેવારે રહેવું ન જોઈએ કેમ રોકણી ! મારી વાત ડાંઢી ગળે ઉતરે છે કે નહિ ?

ત્યારે શેઠાણીએ કહ્યું કે, હાલ, તમારી વાત સાવ સાર્ય છે, પણ મારે કબુલ કરવું જોઈએ કે, આપના જેટલી મજા ખુતી હું એવી જાણનોમાં રખી શકતી નથી, તેથી મારી તંદુરસ્તી બગડે છે. હું બાથું છું કે રોવાથી ખરાબી થાય છે, છતાં પણ નાનપણથી જ એવી ટેવ પડી ગઈ છે ? વાતવાતમાં મને રોવું આવી જાય છે, અને રોવાથી શરીર એટલું બધું ઠંડું પડી જાય છે કે, તુરંતજ એમ સમજાઈ જાય છે કે, રોવાથી આજે સુસ્તી આવેલી છે, છતાં પણ રોવાનો ચીલો એવો મેં ટોચાઈ ગએલો છે, કે તેને અટકાવનાં બહુ મહેનત પડે છે. અને પહેલી વાત તો એજ છે કે, તેને અટકાવવાનું જલદીથી મુજબું નથી, અને પાછલથી પસ્તાવો ઘણો થાય છે, પણ એ વખતે રોવું અટકાવવાનું બળ હોતું નથી. એ પછી રાણી રૂપવંતી-એ કહ્યું કે,—

અદેખાઈ રાખું તો મારું રૂપ બગડી જાય.

એક વખત અમારે ત્યાં એક નાયકા ગાયન માટે આવેલી હતી, તે બહુ યુગસુરત હતી અને તેનું ગાયન ઘણું સરસ હતું, તેથી ઘણા લોકો તેનાં ગાયન ઉપર આક્રીન થતા હતા. એ વખતે અમારે ત્યાં એક રાણીજી આવેલાં હતાં, તેમની સાથે એક પંડિતા હતી, તે પંડિતાએ મને કહ્યું કે, રાણી સાહેબ ! આ નાયકાની તમને અદેખાઈ નથી લાગતી ? એનાં ગાયનો સાંભળવા વારેવારે મહારાજાસાહેબ પધારે છે, તે જાણતમાં તમે કેમ કાંઈ બોલતાં નથી ? મને તો એવા પ્રસ-

ગોએ અદેખાઈ આંખ્યા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે એવી રૂપાળી નાયકાઓ કાંઈ હુમેશાં સારી ચાલતી હોતી નથી, તેઓના સંબંધમાં વારેવારે આપણા પતિ આવે તે કેમ પાલવે ? તેને વખાણે, તેને ઇનામ આપે, અને વારંવાર તેનાં ગાન સાંભળ્યા કરે. એ મારાથી તો ન ખમાય, હું તો એવા પ્રસંગોએ બળી મરજું અને તમારી એવી જાતની ધીરજ જોઈને ચકિત થાઉં છું.

ત્યારે એ સાંભળીને મેં તે પંડિતાબાઈને કહ્યું કે, મારાથી અદેખાઈ કેમ રખાય ? જો હું એવી અદેખાઈ કરું તો મારું રૂપ બગડી જાય, અને મારી જીવાની પણ બગડી જાય, એટલે મહારાજ સાહેબ હુમણું એવી એકાદી નાયકા બોલાવે છે, તેને બદલે પછી એવી સેંકડા નાયકાઓને બોલાવે. ઇનામની લાલચે રજવાડામાં તો એવાં ઘણાં માણસો આંખ્યા કરે, એ બધાંની હું અદેખાઈ કરું, તો પછી મારો આરો ક્યાં આવે ? તમારે માટે મને બહુ માન છે, પણ તમારી એ સલાહ કાંઈ મને કામ લાગે નહિ. કારણ કે મેં મારી સડીપણીઓના ઘણા દાખલામાં જોએલું છે કે, તેઓ અદેખાઈથી અધમુર્ધ બની જાય છે, અને વિના વાંકે પોતાની જીવાની નાહક બગાડી નાંખે છે, તથા વહેમમાં ને વહેમમાં હેરાન થઈ જાય છે. કારણ કે અદેખાઈનો કીડો એટલો બધો ખરાબ છે કે, એ કીડા જેના મનમાં દાખલ થઈ જાય છે તેની જીંદગી બગડી જાય છે. વાતવાતમાં તેના મનમાં વહેમ પડી જાય છે, અને એ વહેમને લીધે તે બહુ સારાં જણાં ને નિર્દોષ માણસોને માથે પણ કલંક લાંબ્યા કરે છે, માટે અદેખાઈથી તો જેમ જાને તેમ બહુજ ગચ્છું જોઈએ. અને તેમાં પણ રજવાડામાં તો એવા પ્રસંગો વારેવારે આંખ્યા કરે છે, એટલે અમે એટલી બધી અદેખાઈ રાખીએ તો અમારે તો બહુજ દુંકી સુદતમાં મરવું પડે, માટે એવી અદેખાઈ રાખવી અમને તો જસયે પાલવે નહિ.

બહેન ! અદેખાઈમાં દુઃખ છે, અદેખાઈમાં અવિશ્વાસ છે, અદેખાઈમાં અધિરાપણું છે, અને અદેખાઈ એ તો અગ્નિ છે. અને તે એવો અગ્નિ છે કે, બીજાઓને તે પાછળથી ધીમે

ધીમે નુકશાન કરી શકે છે, પણ જેના હૃદયમાં અદેખાઈની આગ સળગે છે, તેને તો તે તુરતજ નુકશાન કરે છે. પ્રથમ તો અદેખાઈ રાખનારનેજ અદેખાઈની આગમાં બળવું પડે છે હવે વિચાર કરો કે જે માણસ અદેખાઈની આગમાં ગેફાય બળે તેનું ૩૫ કાંઈ સારું રહી શકે? અને તેની તંદુરસ્ત કાંઈ સારી રહી શકે? કદિ પણ નહિ. બીજું એ કે સાચા પ્રેમ માં કદિ પણ અદેખાઈ હોતીજ નથી, કારણ કે જ્યાં પ્રેમ હોય ત્યાં અદેખાઈ કેમ રહી શકે? અને જ્યાં સાચો પ્રેમ હોય ત્યાં પતિ અગર પત્ની બીજાને ચાહીજ કેમ શકે? અં પોતાના પ્રિયતમ માટે એવી અવિશ્વાસની નજરજ કેમ રહે! દિલની અંદર એવી શંકાજ કેમ આવે? બીજી વાત એ છે કે જો આપણે આપણા પતિને ખરેખરી રીતે પતિ સમજત હોઈએ, ધણી સમજતાં હોઈએ, નાથ સમજતાં હોઈએ, અને પ્રભુ સમજતાં હોઈએ, તો આપણાથી તેના કામોની કે તેનું ઇચ્છાઓની આડે કેમ અવાય? આપણને એવી રીતે વચરે પડવાનો હક શું છે? જેનામાં ખરું પતિવ્રત હોય, તે પતિવ્રતા સ્ત્રીઓ પોતાના પતિની અદેખાઈ કરતી હતી, એવું તમે ક્યાંઈ વાંચેલું છે? તમે કહો કે એમાં કાંઈ પતિની અદેખાઈ નથી પણ એ તો સામા માણસની અદેખાઈ છે, તો એ વાત જુઠી છે. એકની અદેખાઈ બની શકતીજ નથી, સામા માણસની અદેખાઈ કરવા જતાં પોતાના પતિની પણ લેખી અદેખાઈ થઈ જાય છે, અને સામા માણસને ખરાબ સમજતાં સાથે પોતાના પતિને પણ ખરાબ સમજી લેવાય છે. અને યાદ રાખજો કે, આમ થાય એ બહુ લયંકર જીલ છે, કારણ કે એથી પતિપ્રેમ ઢીલો પડી જાય છે, અને પોતાના હૃદયમાં ઝેર રેડાતું જાય છે. તેથી બીજાં દૂરનાં પરિણામો તો બાજુએ રહ્યાં, પણ પ્રથમ પોતાનું સૌંદર્ય બગડે છે, અને પછી પોતાની જીવવાની પણ બગડતી જાય છે. માટે કોઈકેઈ વખત મારા મનમાં અદેખાઈના વિચારો આવી જવા છતાં પણ મારું ૩૫ જાળવવાને આતર હું એ અદેખાઈના વિચારોને ધક્કા મારી-મારીને બહાર કાઢી સુકું છું. અને મને લાગે છે કે, જે સ્ત્રી-

સૌંદર્ય ઉપર પોશાકની પણ અસર થાય છે. ૧૫૩

અને પોતાના સૌંદર્યને જાળવવું હોય, તે દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના મનમાંથી અદેખાઈના વિચારો દૂર કરવા જોઈએ. પણ કાણીજી, આપણી રીત તો એવી છે કે, આપણને જીવાની મે છે, રૂપ ગમે છે, પણ આવા નિયમો પાળવાનું જરા ગમતું થી, પણ એ કેમ બની શકે? કારણ કે કુદરતનો એવો કાયદો છે, આવી જાતના નિયમોની સાથેજ તંદુરસ્તી ને રૂપને સંધ છે. કોઈ દરદી માણસને સાજું થવું તો ગમે છે, પણ હારી પાળવી ગમતી નથી, પોતાની મરજી પડે ને ગમે તે ઘં લેવું છે, ને તેમ છતાં સાજું તો થવું છે! પણ એ કાંઈ નવાજોગ નથી. તેમજ કુદરતી નિયમો પાળ્યા વિના અને વદ્યુલોને ખીલવ્યા વિના, રૂપ તથા જીવાની જાળવાયલાં રહે, જેમ પણ કાંઈ બનવાનું નથી. માટે જીવાની જાળવવાની કુશી છે એ છે કે, આવી જાતના દોષો ને અવગુણોમાંથી જેમ બને તેમ ખાસ ચાહીને તજવીજથી પણ જરૂર બચવું જોઈએ.

સૌંદર્ય ઉપર પોશાકની પણ અસર થાય છે.

ઘણી બાઈઓનું સૌંદર્ય બહુ સાફ હોય છે, પણ તેઓ પોતાના રૂપને અનુસરતાં વસ્ત્ર પહેરવાની બાબતમાં ઘણી બેદરજાર હોય છે, તેથી તેઓનું રૂપ જેટલું ખીલવું જોઈએ તેટલું ખીલી શકતું નથી. કારણ કે શરીરનું એકલું રૂપજ માત્ર કંઈ મસ નથી, પણ એ રૂપની સાથે ખીજી પણ કેટલીક સામગ્રીઓ જોઈએ છે, અને તેમાં પોશાક મુખ્ય છે. જમવામાં દુધ-માક, બાસુદી, જલેબી, લાડુ વગેરે કોઈ એક ચીજ મુખ્ય હોય છે, પણ તેની સાથે સ્વાદ માટે ભજીયાં, ઢોકળાં, અથાણાં, ચટણી, રાયતાં, શાક, દાળ, કઢી વગેરે હોય છે. તેમજ અંગોના સરખાપણાથી શરીરનું કુદરતી સૌંદર્ય ને આમડીનું સૌંદર્ય એ મુખ્ય વાત છે, પણ તેની સાથે વસ્ત્રાણુ વગેરે મસાલાઓની પણ જરૂર છે. અને એ મસાલાઓ યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય, ત્યારે તો એ રૂપની ખુબી કાંઈક જોરજ પ્રકારની દીપી તથા ખીલી નીકળે છે. માટે મારા સૌંદર્યને જાળવવા સાફ મારા પોશાક ઉપર પણ મારે બહુ ધ્યાન આપવું પડે છે.

એક વખત મને મારાં કાઠીજીએ કહ્યું હતું કે, તમે ત-

મારાં લુગડાં ધરેણીની બહુ ટાપટીપ કર્યા કરોછો, પણ તો એવી ચીજોની કાંઈ દરકાર રાખતી નથી. એ સાંભળે મારાં નણુંદે કહ્યું હતું કે, તમે એ વસ્તુઓની દરકાર રાખ નથી તેને લીધેજ તમારું રૂપ ધણું છતાં પણ જેવું શોભ નોંધ્યો તેવું શોભતું નથી, અને મારાં ભાણી એ વાતની બ દરકાર રાખે છે, તેથી તેઓ જેટલાં રૂપાળાં છે, તે કરતાં પ ધણાંજ વધારે રૂપાળાં દેખાય છે, કારણ કે પેશાક અને ાગીના જો સરખી રીતે ને સારી પેરે વાપરતાં આવડે, તો પણ રૂપને ખીલવવામાં બહુ મદદ કરે છે. એમાં જે સંભાળ વાળું છે તે એટલુંજ કે, તેમાં અતિપણું ન થયું જોઈએ તેમાં પોતાના ગળા ઉપરાંત ન થયું જોઈએ, અને તેમાં ઘણે ટાઇમ ન શુભાવવો જોઈએ. આટલી સંભાળ રખાય, તો પછ દાગીના લુગડાં સરખી રીતે વાપરવામાં કાંઈ દોષ નથી, એમાં કાંઈ ટીકા કરવા જેવું નથી, પણ ઘણી વખત જો બને છે કે બહુ રૂપાળાં દેખાવા માટે જરૂર કરતાં પણ વધા દાગીના પહેરવામાં આવે છે, અને ઋતુને અનુકૂલ ન હોય તેવાં ન હાજતાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે, તથા જ્યાં હલક કીંમતનાં કપડાંથી ચાલી શકે તેવું હોય, ત્યાં પણ ભારે કપડાં પહેરવામાં આવે છે, તેથી ઉલટું સૌંદર્ય ઢકાઈ જાય છે પણ ઘણીએ ગામઠી સીઓને તો એ વાતનો જરા પણ ખ્યાલ સરખો હોતો નથી, તેઓ તો માત્ર લુગડાંધરેણીઓનેજ પહેલા નંબરનું સૌંદર્ય સમજે છે. તેથી તેઓ જરૂર કરતાંયે વધારે ધરેણી પહેરે છે, અને જ્યાં સાદાં વસ્ત્રોથી ચાલી શકે તેમ હોય, ત્યાં પણ ભારે કીંમતનાં વસ્ત્રાલંકાર પહેરીને પોતાના રૂપને ભગાડે છે, અને પોતાની જીવાનીને વહેલવહેલી ઘસવી નાંખે છે. પણ ઇશ્વરકૃપાથી મને આવી વાતોનું જ્ઞાન છે, એટલે હું એવી રીતે મારા સૌંદર્યને જાગડવા દેતી નથી, તેથી મારી જીવાની જાળવાયલી રહે છે.

શેઠાણીજી ! લુગડાંની જાળવવામાં સમજવા જેવી વાત તો એ છે કે, જુદા જુદા વર્ણવાળી સીઓને જુદા જુદા રંગનાં કપડાં ઠીક પડે છે. એટલે કે રૂપે બહુ ગોરી હોય, બહુ સ-

ફેદ હોય તેને આસમાની રંગની સાડી બહુ શોભે છે, એજ પ્રમાણે લીલા રંગની સાડી ક્યારે પહેરવી ? ગુલાબી રંગની સાડી ક્યારે પહેરવી ? લાલ રંગની સાડી કેવા રૂપવાળીએ પહેરવી ? અને કાળા રંગની સાડી કઈ ઋતુમાં પહેરવી ? અગર કેવા વર્ણના રંગવાળી સ્ત્રીએ પહેરવી ? એ બધા નિયમો જાણવા જેવા છે. કારણ દરેક સ્ત્રીઓનું રૂપ કાંઈ એક સરખું હોતું નથી, કોઈ સ્ત્રી ઘડવણી હોય છે, કોઈ સ્ત્રી જરા શામળી હોય છે, કોઈ સ્ત્રી રૂપાળી ગોરી હોય છતાં પ્રીકાશવાળી હોય છે, અને કોઈ સ્ત્રીનું લોહી જાણે ગુલાબી રંગનું ન હોય તેવા ગુલાબી ગાલવાળી હોય છે અર્થાત્ જુદી જુદી સ્ત્રીઓએ પોતાનું સૌંદર્ય ખીલે તેવી જાતનો પોશાક પહેરવો જોઈએ. પણ અફસોસની વાત એ છે કે, આપણી સ્ત્રીઓને એ જાણતની કંઈ પણ ખબર નથી, તેથી તેઓ તો માત્ર એક ખીજની દેખાદેખીથીજ કપડાં ખરીદે છે, જેમકે, રાધાએ બદામી રંગની સાડી લીધી માટે મારે પણ એ રંગનીજ સાડી જોઈએ છે, અને કુસુમે ચટણી રંગની સાડી લીધી માટે મને પણ ચટણી રંગની સાડી લાવી આપે ! કુસુમના શરીરનો વાન કેવો છે અને પોતાના શરીરનો વાન કેવો છે ? એ જાણત સામે તો તેઓ જરાએ જોતી નથી. તેમજ પુરંપો સ્ત્રીઓનાં કપડાં ખરીદી લાવે છે, ત્યારે જુના વિચારનાં કુટુંબમાં તો એમજ માનવું હોય છે કે, વહુને માડું ન લાગે કે ચડતા ઉતરતાપણું ન લાગે, માટે બધી વહુઓ સારે અગર બધી દીકરીઓ સારૂ કે બધી બહેનો સારે એકજ જાતનાં કપડાં લેવાં. અને એ માટે પોતાની હુશીઆરી બતાવતે બતાવતે એમ કહે છે કે, એકજ જાતના તાકામાંથી બધાં ધરણાં વેતરાવ્યાં ! પણ એમાં કોઈ વહુ કાળી કોયલ જેવી હોય, અને કોઈ છોકરાની વહુ ઉજળી દુધ જેવી ગોરી હોય, તેનો તો કાંઈ હિસાબજ નહિ ! એને શું શોભશે ? અને પેલીને શું શોભશે ? એ વાંતની તો કાંઈ દરકારજ નહિ, પણ માત્ર એટલીજ દરકાર કે, અમે સૌને સરખાં રાખીએ છીએ, ને સૌને માટે એકજ જાતનાં કુગડાં લેઈએ છીએ. આમ થવાનું કારણ એ છે કે,

આપણા લોકોમાં સૌંદર્યની લાવનાઓ દળાઈ ગયેલી છે, એટલે એ સંબંધી સારા સારા માણસો પણ કાંઈ વિશેષતાથી નાણુ તા નથી, તેથી કપડાંને લીધે સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય ખીલવું નોંધ્યું તેવું ખીલી શકતું નથી. માટે મારું તો માનવું છે કે, સૌંદર્ય ખીલવવા માટે વસ્ત્રાભૂષણની બાબત ઉપર પણ ચતુર સ્ત્રીઓએ ઘટતું અને પુરતું ધ્યાન જરૂર આપવું નોંધ્યું.

પ્રેમ વિના આનંદ ક્યાંથી ? ને આનંદ વિના સૌંદર્ય ક્યાંથી ?

ચેકાણીજી ! એક વખત મને મારી એક સાહેલીએ પુછ્યું કે, તમે તમારા વર ઉપર, તમારાં છોકરાંઓ ઉપર, તમારાં સગાંઓ ઉપર, તથા ખીજા બધા લોકો ઉપર એટલો બધો પ્રેમ કેમ રાખી શકો છો ? હું તો તમારો પ્રેમ નોંધને ચકિત થઈ જાઉં છું, અને મને તમારી અદેખાઈ આવે છે, કારણ કે હું તમારા જેટલો પ્રેમ રાખી શકતી નથી.

ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે, બહેન ! હું પ્રેમ ન રાખું તો મારું સૌંદર્ય સચવાઈ શકે નહિ, કારણ કે પ્રેમમાં આનંદ છે અને આનંદમાં સૌંદર્ય છે, તેથી જેટલો વધારે આનંદ લોગવી શકાય તેટલું વધારે સૌંદર્ય રહી શકે છે. અને યાદ રાખજો કે, આ જગતમાં આનંદ લોગવવાની કુચી પ્રેમ છે, પ્રેમ મારફત જેટલો આનંદ લોગવી શકાય, તેટલો આનંદ ખીજા કોઈ પણ રીતે લોગવી શકાતોજ નથી. જો કે જ્ઞાનથી પણ આનંદ લોગવી શકાય છે, પણ જ્ઞાનનો આનંદ વધુ લાગે પુરોષને માટે છે, અને પ્રેમનો આનંદ મુખ્યે કરીને સ્ત્રીઓને માટે છે. તેથીજ મહાત્માઓએ તથા શાસ્ત્રકારોએ કહેલું છે કે, પુરોષોમાં બુદ્ધિબળનું પ્રાધાન્ય હોય છે, અને સ્ત્રીઓમાં પ્રેમબળનું પ્રાધાન્ય હોય છે, પુરોષોમાં મગજનું રાજ્ય હોય છે ત્યારે સ્ત્રીઓમાં હૃદયનું રાજ્ય હોય છે. આમ હોવાથી આપણે કુદરતી રીતેજ પ્રેમમાંથીજ વધારે ઉત્તમ સુખ મેળવી શકીએ છીએ. માટે વધારેમાં વધારે આનંદ મેળવવો હોય તો જેમ-જેમ તેમ આપણે આપણા પ્રેમને વધારવો નોંધ્યું. કારણ કે જેમ જેમ આપણા હૃદયનો પ્રેમ વારિધિ વધતો જાય, તેમાં

પ્રેમ વિના આનંદ, ને આનંદ વિના સૌંદર્ય ક્યાંથી ? ૧૫૭

ભરતી આવતી જાય, તે છલકાતો જાય, ઉભરાતો જાય, તેમ
તેમ આપણો આનંદ પણ વધતો જાય છે માટે આપણે ખાસ
ચાહ્યું ને પ્રેમ વધારવાની કળા શિખવી જોઈએ, અને જેટલી હદ
સુધી બની શકે તેટલી હદ સુધી વિના સંકોચે પ્રેમને આપ-
ણે વધારવો જોઈએ.

બહેન ! સ્ત્રીઓનાં હૃદય પરમાત્માએ એવાં બનાવેલાં છે
કે, પ્રેમમાંથી તેઓને જેટલો આનંદ મળી શકે છે, તેટલો
આનંદ બીજી કોઈ પણ ચીજમાંથી મળી શકતો જ નથી, અને
આનંદ લોગવવાથી જેવું સૌંદર્ય જળવાય છે, જેવી જીવાની
જળવાય છે તેવી બીજી કોઈ પણ રીતે જીવાની જાળવી શકા-
તી જ નથી. માટે સ્વર્ગની અંદર દેવો જે અમરપણું લોગવી
શકે છે, તેવું મુખ્ય કારણ એ જ છે કે, તેઓ પ્રેમને લીધે
આનંદમાં રહી શકે છે, તેથી તેઓ અમરપણું લોગવી શકે છે.
પ્રેમના આનંદને લીધે જ દેવોને ઘડપણ આવતું નથી, અને
આ નિયમનો જે દેવ ભંગ કરે, એટલે કે જે દેવમાંથી પ્રેમ
ઓછો થાય, તે દેવમાંથી આનંદ ઓછો થઈ જાય છે, અને
જેટલો દરજ્જો આનંદ ઓછો થાય તેટલો દરજ્જો તેનામાં ઘડ-
પણ આવવા માંડે છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, એવા
પ્રેમ ઘટેલા દેવો અજરામર પદ ગુમાવી અંતે સ્વર્ગમાંથી નીચે
પડી જાય છે. માટે જીવાની અને રૂપ જાળવવાની ખાસ
કુચી જ એ છે કે, બને તેમ કરી પ્રેમને વધારવો, પ્રેમને વધા-
રવો, ને પ્રેમને વધારવો.

બહેન ! પ્રેમમાં અમલકૃતી છે, પ્રેમમાં તેજસ્વીતા છે,
પ્રેમમાં નવીનતા છે, પ્રેમમાં આકર્ષણ શક્તિ છે, પ્રેમમાં એક
પ્રકારનું જાડુ છે, પ્રેમમાં કામધેતુ છે, પ્રેમમાં અજબ જેવું જ
બળ છે, પ્રેમમાં લોહાને સોનું બનાવવાનો ક્ષીમીઓ છે, પ્રેમ-
માં વિશાળતા છે, પ્રેમમાં આનંદ છે અને પ્રેમ આત્મામાંથી
નીકળે છે, એટલું જ નહિ પણ પ્રેમ પરમાત્મામાંથી નીકળે છે;
અને પરમાત્મા પોતે પણ પોતાના પ્રેમની અંદરજ રમ્યા કરે
છે. આવું પ્રેમનું અતુલિત બળ છે, અને એવો અમૂલ્ય પ્રેમ
કુદરતી રીતે જ-સ્વભાવથી જ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં રહેલો છે, માટે

જગતની ખીણ કોઈ પણ વસ્તુઓ કરતાં કે જગતના ખીલ કોઈ પણ જીવો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારેમાં વધારે લાગ્યશાળી છે. કારણ કે જગતના ખીલ કોઈ પણ જીવો પ્રેમને જેટલો વધારેમાં વધારે ખીલવી શકે, તે કરતાં પણ પ્રેમને ઘણાજ વધારે સ્ત્રીઓ ખીલવી શકે છે, અને તે પણ કાંઈ જોરજુલમથી પરાણે નહિ, તાણીતોડીને નહિ, કોઈ દેવદેવીની સાધનાઓ કરીને નહિ, ઘણાં આકરાં તપ કરીને નહિ, અને મોટાં બળીદાન આપીને નહિ, પણ સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ પોતાના પ્રેમને બહુજ સહેલાઈથી ખીલવી શકે છે. અરે ! ખડું કહું તો પ્રેમને ખીલવવાની તો તેઓને મહેનત પણ કરવી પડતી નથી, પણ કુદરતી રીતેજ એ અરે તેઓના હૃદયમાંથી વહ્યાજ કરે છે. જેમ હીમાલયમાંથી ગંગા, જમના, સીંધુ, અને ધ્રુવપુત્રા જેવી મહાન નદીઓના ઝરણા વહ્યા કરે છે; તેમ સ્ત્રીઓના હૃદયમાંથી કુદરતી રીતેજ પ્રેમનો અરે વહ્યા કરે છે. અને સમુદ્રમાં દિવસમા બે વખત ભરતી આવ્યા કરે છે, તેમ સ્ત્રીઓના પ્રેમ-સાગરમાં દરરોજ ઘણી વખત ભરતી આવ્યા કરે છે. બહેન ! જુદાં જુદાં જગલોમાં જુદી જુદી જાતનાં ઝાડો કુદરતી રીતેજ ઉગી જાય છે, તેને વાવવા માટે કે ઉગાડવા માટે કાંઈ ખાસ મહેનત કરવી પડતી નથી. જેમકે કોઈ માણસ તેને પાણી પાવા જતો નથી, કોઈ તેને ખાતર નાખવા જતો નથી, અને કોઈ તેની ચોક્કી કરવા પણ જતો નથી, છતાં પણ જગલોમાં જેમ મોટાં ઝાડો પોતાની મેળેજ ઉગી નીકળે છે, અને કુદરતની ઇચ્છાથીજ વધ્યા કરે છે, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં પ્રેમરૂપી કલ્પવૃક્ષ પણ આપોઆપ પોતાની મેળેજ ઉગી જાય છે, અને તેનું રક્ષણ ન થતું હોય, તેને ખાતર ન મળતું હોય, તેને પાણી ન મળતું હોય, અને તેને આગળ વધવામાં ખીણ ઘણી જાતની અડચણો હોય, તો પણ એ અડચણો ખમીને પણ પ્રેમનું ઝાડ સ્ત્રીઓના હૃદયમાં બહુજ મોડું ચર્ષ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓની પ્રકૃતિ છે, એટલે જો કોઈ પણ સ્ત્રી પોતાના પ્રેમને વધારવા માગે, તો છેક અનંતતા સુધી પોહોંચે એટલો બધો તે પોતાના પ્રેમને વધારી શકે છે, અને તેમ છતાં તેમાં

સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર શા માટે રાખવી જોઈએ? ૧૫૯

તેઓને કોઈ પણ જાનની મુશ્કેલીમાં ઉતરવું પડતું નથી, કે પ્રેમ વધારવા માટે તેઓને કાંઈ ખાસ કદ્દિન દિવસો કરવી પડતી નથી. ત્યારે હવે વિચારો કે, આવો આપણી અંદર રહેલો સ્વાભાવિક પ્રેમ આપણે શા માટે ન વધારવો? અને તેના બળથી આપણા રૂપને શા માટે ન જાળવવું? હું સૌની ઉપર અતિશય પ્રેમ રાખી શકું છું, તેનું કારણ એ છે કે, મને મારી જીવાની જાળવવી ગમે છે, મને માફ રૂપ જાળવવું ગમે છે, અને મને આનંદ લોગવવો ગમે છે. અને એ બધું પ્રેમ-માંથી થઈ શકે છે, માટે હું સૌની ઉપર મારાથી બની શકે તેટલો પ્રેમ રાખવાની ને તેને વધારવાની નિરંતર કોશીશ કરું છું. અને તમને પણ કહું છું કે, તમારે તમારું રૂપ જાળવવું હોય, તો જેમ બને તેમ પ્રેમને વધારવાની કોશીશ કર્યા કરજો, પ્રેમને વધારવાની કોશીશ જરૂર કરતાં રહેજો.

સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર શા માટે રાખવી જોઈએ?

એ સાંભળીને મારી બેનપણીએ કહ્યું કે, આપના કહેવાથી પ્રેમનો મહિમા તો હું સમજી, પણ અમારાં સર્વોચ્ચાઈએ તો મને કહ્યું હતું કે, સર્ણી રૂપવંતી પોતાના રૂપને જાળવવા માટે બેહદ કાળજી રાખે છે, એટલી બધી કાળજી એવી ક્ષણભંજુર વસ્તુને માટે શા સારૂ રાખવો જોઈએ? એનો જવાબ હું આપની પ્રાસેથી જાણવા ઇચ્છું છું. ત્યારે મેં કહ્યું કે, વહાલી બહેન! રૂપની દરકાર રાખવાનાં ઘણાં કારણો છે, પણ એ વાતો તેના ચતુર્થ સ્વરૂપમાં આપણે જાણતાં નથી કારણ કે આપણા દેશમાં બનાવટી કૃત્રિમ વેરાચ્ચના માઠા વિચારો બહુ જ જોરથી ફેલાઈ ગયેલા છે, તેથી આપણે આપણા દેહની કીંમત સમજી શકતાં નથી, અને આપણા સૌન્દર્યની પણ કીંમત આંકી શકતાં નથી. પણ ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જમાનો આવતો જાય છે કે, આપણાથી એ બધી વસ્તુઓ તેના ખરા સ્વરૂપમાં જાળખી શકાયે. હું રૂપ ઉપર શા માટે મરી ફીકું છું-ભાર મુકું છું-એનું કારણ તને કહું કે? તું એ બધી વાતો સમજી શકીશ કે? કારણ કે તારામાં પણ વૈરાચ્ચના વિચારોનું બળ વધારે છે. અને જેમ તેમ ચલાવો લેવામાંજ તું રહાપણ

સમજે છે, એટલે મારા વિચારો તને કેટલે દરજ્જે રૂચશે-ગમશે તે હું કહી શકતી નથી. પણ મારે તો મારી દરજ્જા કરે જાળવવી જોઈએ, અને મને જે સારું લાગે છે તે મારે તને કહેવું પણ જોઈએ. અને તે સુદની વાત એ કે:—

રૂપ કુદરતી છે, અને રૂપમાં સર્વસ્વ છે તન્દુરસ્તી રૂપમાં છે, ભુવાની રૂપમાં છે, લાંબી જાંઘી રૂપમાં છે, કુદરતના નિયમોનું પાલન રૂપમાં છે, ઘણી જાતનું સુખ રૂપમાં છે, પ્રકૃતિનો સ્વભાવ રૂપમાં છે, અને આત્માનો પ્રેમ રૂપમાં છે, માટેજ હું રૂપને આહુંછું, અને તે સારુંજ હું રૂપની પાછળ પાછળ જમુંછું હું કાંઈ રૂપને કીંમત વીતાની નમાલી નજીવી વસ્તુ સમજતી નથી, હું કાંઈ રૂપને ક્ષણભંગુર સમજતી નથી પણ હું તો સમજુંછું કે, રૂપમાંજ સર્વસ્વ છે, અને સૌન્દર્ય એ પ્રભુનું પોતાનું સ્વરૂપ છે; પ્રભુ પોતે એક ક્ષણનો એક કદોડમો ભાગ પણ સૌન્દર્યથી વિમુખ રહી શકતો નથી. હવે તું વિચાર કર કે, જે સૌન્દર્યને પ્રભુ પોતે પણ આહાય છે, તે સૌન્દર્યને સૌન્દર્યની પુતળીઓ, સૌન્દર્યની દેવીઓ, સૌન્દર્યના અવતારો અને સ્ત્રીઓ જે સૌન્દર્યની પુજારીઓ છે, તેઓ આહાય તેમાં નવાઈ શું ? કેમ ? કાંઈ ગળે ઉતરે છે કે નહિ ?

ત્યારે મારી બહેનપણીએ કહ્યું કે:—એ બધી વાત સાચી, પણ ત્યારે શું રૂપનો મોહ રાખવો એમાં પાપ નથી ? હું તો એમજ સમજુંછું કે, રૂપનો મોહ રાખવો એ પાપ છે, કારણ કે મને તો અમારા શાસ્ત્રોએ શિખવેલું છે કે, રૂપનો મોહ રખાય નહિ, અને અમારા જૈન સાધુઓ પણ એમજ કહે છે કે, રૂપ એ ઘણીજ ખરાબ વસ્તુ છે, રૂપ એ ક્ષાવનારી ચીજ છે, રૂપ ગંદીલી વસ્તુઓમાંથી બનેલું છે, અને રૂપ દગો દઈને લાગી જાય તેવું છે, માટે કદી પણ રૂપનો ગર્વ ને મોહ રાખશો માં. આવી રીતે બહુ ભાર સુકીને અમારા બધા સાધુઓ વારંવાર અમને શિખવ્યા કરે છે, માટે એ બે વાતમાં સાચું શું ? તમારી વાત સાંભળીને તો મારે કેકડું ઉલટું શું થવાતું જાય છે. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે:—બહેન ! રૂપનો ખોટો મોહ રાખવો અને એ મોહને લીધે ભુલો કરવી એટલે કે વિ-

કારોને ખાતરજ રૂપને ચાહવું એ પાપ છે, કારણ કે વિકારોને ખાતરજ રૂપને ચાહવાથી વિકારો વધતા જાય છે, અને વિકારો વધતા જતાં જલદીથી રૂપ બગડતું જાય છે, અને રૂપ બગડે એટલે વિકારી માણસોની ચિત્તવૃત્તિ પણ બગડી જાય છે. માટે હલકી વૃત્તિથી ફક્ત વિકારોને ખાતરજ રૂપનો અણુઘટતો વધારે પડતો મોહ રાખવો-એનુંજ નામ પાપ છે; પણ સૌન્દર્યને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, ઉંચ લાવનાઓને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. રસજ્ઞતાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, તન્દુરસ્તીને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. જગતની ઉન્નતિને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું, સુધીમાં સૌન્દર્ય વધારવાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી, કુદરતી નિયમોના પાલનને અથે સૌન્દર્યને ચાહવું અને પોતાના આત્માની ઉન્નતિ કરવાને ખાતર સૌન્દર્યને ચાહવું એમાં કાંઈ પાપ નથી. તથા સૌન્દર્યને ચાહીને સૌન્દર્યની મારફત સૌન્દર્યના સ્વામીની પૂજા કરવી એમાં કાંઈ પાપ નથી. પણ એમ કરવું એ તો ફરજ છે, એટલુંજ નહિ પણ એનુંજ નામ પુણ્ય છે. માટે જે સ્ત્રીઓ, પુરુષો, કે દેવો જેટલે અથે સાચા સૌન્દર્યને ચાહી શકે છે, તેટલે અથે તે પ્રભુની નજીક જઈ શકે છે. પણ અફસોસની વાત તો એ છે કે, આ બધી રસિકતાની આનંદની અને ધર્મની વાતો સમજવી જોઈએ, તેવી આપણી બહેનો સમજતી નથી, તેથી આપણે માત્ર એક તરફી વિચારોમાંજ રહી જઈએ છીએ, અને પ્રભુને ફક્તપુલ ધરવામાં કે ધુપદીપ કરવામાંજ તેની પૂજા માની લઈએ છીએ, પણ એ સિવાય બીજી પણ ઘણી જાતની પ્રભુની પૂજા છે, અને તેમાં એક એ છે કે સૌન્દર્ય મારફત પણ પ્રભુનું પૂજી શકાય છે-એ વાતનો તો આપણા દેશના સારામાં સારા માણસોને પણ પુરતો ખ્યાલ નથી. પણ હવે આનંદ ધર્મનો જમાનો આવતો જાય છે, અને સ્વાભાવિકતા વાળાએ કુદરતી ધર્મનો જમાનો નજીકના ભવિષ્યમાં છે, માટે આપણે જાણવું જોઈએ કે, જુદી જુદી ઘણી જાતની ભક્તિથી પ્રભુની આરાધના થઈ શકે છે, તેમજ સૌન્દર્યથી

પણ પ્રભુની પૂજા થઈ શકે છે.

પોતાના દેહનું 'સૌન્દર્ય' વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે. પોતાના મનનું 'સૌન્દર્ય' વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, આપણી સૌન્દર્યની ભાવનાઓને ખીણવવી એ પ્રભુની પૂજા છે, ખીણી જાયો તો 'સૌન્દર્ય' વધારવું એ પ્રભુની પૂજા છે, જગતની વસ્તુઓની સુંદરતા વધારવી એ પ્રભુની પૂજા છે, અને સૌન્દર્યનું રહસ્ય લોકોને સમજાવવું તથા દુનીયામાંથી કુરૂપકાપણને દૂર કરવું એ પ્રભુની પૂજા છે.

બહેન ! અમારા ચક્રમ કવિ કહેતા હતા કે, ઘણી જાતનાં સ્તોત્ર દુનીયામાં થઈ ગયાં છે, પણ હવે તો આડું-સ્તોત્રની જરૂર છે, કારણ કે દુનીયામાં ગંદકી ને કચરો બહુ વધી ગયેલાં છે, તે કાઢીને ગંદકીને ઠેકાણે સૌન્દર્ય ફેલાવવા માટે આડુંની મદદની ઘણી જરૂર છે, માટે હું તો એક આડું-સ્તોત્ર લખવાનો છું. તેની આવી વાતો સાંભળીને અમે સૌ હસી પડતાં, ત્યારે એ કવિરાજ કહેતા કે, રાણી સાહેબ ! આ કાંઈ હસી કાઢવાની વાતો નથી, પણ હું તમને સાગિત કરી આપીશ કે, બધા દેવો આડું સ્તોત્રનું જ કામ કરી રહ્યા છે, અને ભગવાન પોતે પણ આડું કાઢવાનું જ કામ કરી રહ્યા છે. લુઓ સૂર્યનાં કીર્ણો શું કામ કરે છે ? એ આડું કાઢવાનું જ કામ કરે છે કે બીજું કાંઈ કરે છે ? ગંદકીનો દુર્ગંધીનો અને કુરૂપકા અધકારનો નાશ કરવો, અને પ્રકાશના સૌન્દર્યને ફેલાવવું એ જ કામ સૂર્યદેવ કરે છે કે બીજું કાંઈ કરે છે ? પવન દેવતા શું કરે છે ? તે પણ આડું કાઢવાનું જ કામ કરે છે. વરસાદ શું કામ કરે છે ? તે પણ એ જ આડું કાઢવાનું જ કામ કરે છે. આવી રીતે દેવો પોતે આડું કાઢવાનું કામ કરે છે, અને પ્રભુ સ્વયં અવતાર લે છે ત્યારે તે પણ આ જગતમાં આડું કાઢવા માટે જ આવે છે, કચરો કાઢવા સિવાય બીજી તેની કામગીરી શું છે ? નૃસિંહાવતારે હિરણ્યકશ્યપુનો કચરો કાઢ્યો, રામાવતારે નાગણનો કચરો કાઢ્યો, કૃષ્ણાવતારે જરાસંધ, કંસ, વગેરેનો કચરો કાઢ્યો, અને બુદ્ધાવતારે કર્મકાંડનો અને હિંસાનો કચરો કાઢ્યો. આવી રીતે પ્રભુના અવતારો પણ કચરો

કાઢવા માટેજ ને જગતમાં સૌન્દર્ય દેવાયેલા સાક્ષ્ય આવે છે, માટે હું તો આકુસ્તોત્ર લખવાનો છું. કારણ કે હાલના વખતમાં આપણા દેશમાં કુરૂપતાના અને કુરૂપકાપણાને ઉત્તેજન આપવાના વિચારો બહુજ ગેહક વધી ગયેલા છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં કુરૂપકાપણું જ દેખાય છે, કોઈને સૌન્દર્યની ઉત્તમતાનો ખરો ખ્યાલજ આવતો નથી. માટે હવે લોકોને સૌન્દર્યની ઉંચી ભાવનાઓ શિખવવાની ઘણી જરૂર છે, અને એ સાક્ષ આકુ-સ્તોત્રની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે એ મારફત પ્રભુની પૂજા શિખવવાની છે, અને મારે લોકોની ખાત્રી કરી આપવી છે કે, સાચી સાશમાંસારી પૂજા સૌન્દર્ય મારફતજ થઈ શકે છે. પછી એ સૌન્દર્ય ગમે તો મનુષ્યનું હોય, ગમે તો પશુપક્ષી-ઓનું હોય, ગમે તો કુદરતનું હોય, ગમે તો જગતની વસ્તુ-ઓનું હોય, ગમે તો આત્માનું હોય, અને ગમે તો પરમાત્માનું હોય, પણ કોઈ પણ જાનનું સૌન્દર્ય હોવું જોઈએ. અને આ આકુસ્તોત્રના જમાનામાં સૌન્દર્યની વૃદ્ધિ મારફત જેવી પ્રભુની સાશમાં સારી પૂજા થઈ શકશે, તવી સાગમાં સારી પૂજા હાલના વખતમાં બીજી કોઈ પણ રીતે થઈ શકશે નહિ; એ વાત નહો સમજજો-ખાત્રીથી ખચિત માનજો.

એ સાંભળીને મારી બેનપણીએ કહ્યું કે, આપની એ વાત સાચી છે, સૌન્દર્ય મારફત પણ પ્રભુની પૂજા થઈ શકે છે એમ હું માની ચકું છું. પણ રાણીજી ! ...ને લાગે છે કે, રૂપમાં શું જોખમ નથી ? રૂપમાં શું ગોઠ નથી ? અને રૂપમાં શું વિષ-વોને ઉત્તેજન મળે તેવું નથી ? એટલે સૌન્દર્ય મારફત પ્રભુની સેવા કરવા જતાં દુલમાંથી નિકળી ચુતમાં પડી જઈએ-તેવું તો નહિ થાય ? આ માટે આપ શું ખુલાસો કરો છો ?

ત્યારે મેં કહ્યું કે, બહેન ! જોરી દૃષ્ટિથી જોઈએ તો આ જગતમાં ભય વિનાની બીજી કયો વસ્તુ છે ? જોખમ વિનાની જગતમાં કઈ બાજત છે ? આપણે ઘરોમાં ચ્હીએ છીએ તે ઘરમાં રહેવામાં શું ભય નથી ? આપણે આપણા ઘરમાં અગ્નિ રાખીએ છીએ, કાંડીનાં બાકસો, દીવાઓ અને રસોઈના ચુકાઓ એ આગને ઘરમાં રાખવામાં શું ભય નથી ? હાલના જમાનામાં

વીજળીથી અનેક જાળતોમાં મોટી ઉચ્ચલપાથલ થઈ જાય છે. તે વીજળીમાં શું લય નથી? રેલવેમાં શું લય નથી? આગ-ખોટોમાં શું લય નથી? વીમાનોમાં શું લય નથી? અરે બ્રેન ! એવી રીતે જોવા જઈએ તો સુખમાં, દાનમાં, તપમાં, પ્રેમમાં, જ્ઞાનમાં, ધોરાક્રમાં અને શાસ્ત્રમાં પણ લય છે, ત્યારે રૂપમાં લય હોય તેમાં નવાઈ શું? પણ જેમ બીજી ઉપયોગી વસ્તુઓના લય વેઠી લઈએ છીએ. તેમજ રૂપમાં જે કંઈ યોગ્ય ધણું લય હોય, તે પણ ભોગવી લેવો જોઈએ. પરંતુ આટલી વાત પણ માત્ર વાતની રીત પ્રમાણેની છે, બાકી ખરી વાત તો જીવીજ છે, અને તે એ દે, બહેન ! રૂપમાં લય નથી પણ રૂપના દુરૂપયોગમાં લય છે, અને દુરૂપયોગને ઉત્તેજન આપવાનું તો કોઈ કહેજ નહિ, એમ તો તમે પણ સમજી શકતાં હશે, એટલે એ જાળત લંબાવવાની જરૂર નથી. દેમ ? હવે તમારી બહીક મટી કે નહિ ?

એ પછી મેં મારી તે બહેનપણીને કહ્યું કે, બહેન, રૂપમાં લય નથી અને રૂપમાં જોખમે નથી, છતાં પણ જો કદી અણુસમજને લીધે એમ સમજીએ દે, રૂપમાં જોખમ છે, તો પણ રૂપવાળી વસ્તુઓને જગતમાંથી કાંઈ દુર કરી શકાય તેમ છે? અને ધારો કે કદી રૂપવાળી વસ્તુઓને પણ જગતમાંથી દુર કરીએ, તો પણ મનુષ્ય સ્વભાવના મૂળમાં રૂપની જે ભાવના છે, તેને કાંઈ દુર કરી શકાય તેમ છે? જરૂર ચાહ રાખજો કે, જનસ્વભાવમાં સૌન્દર્યનીજ કુદરતી ભાવના છે તે ભાવના કદી પણ દુર થઈ શકે તેમ નથી, અને જો કદી એ સૌન્દર્યની ભાવના જનસ્વભાવમાંથી નીકળી જાય, ત્યારે તો જગતનું સત્યાનાશજ વળી જાય. કારણ કે જગતમાં જેટલી જાતની કળાઓ છે, તે બધી કળાઓ સૌન્દર્યની ભાવનામાંથી ઉત્પન્ન થએલી છે, એટલે સૌન્દર્યની ભાવના જાય તો પછી કળાઓનો નાશ થાય. એટલુંજ નહિ, પણ કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનામાંથીજ નીતિ ઉત્પન્ન થએલી છે, કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનામાંથીજ લગ્નનો સ્વાજ જન્મ પામેલો છે, કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌન્દર્યની ભાવનાને

સૌંદર્યની આટલી બધી દરકાર શામાટે રાખવી જોઈએ? ૧૬૫

લીધેજ રાજ્યના કાયદાઓ ને વ્યવસ્થાઓ થએલી છે, કોઈ ને કોઈ પ્રકારની સૌંદર્યની ભાવનાને લીધેજ ગાળકોમાં આનંદ આવે છે, અને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું મન થાય છે, વિદ્યાભ્યાસ થાય છે તથા જ્ઞાન મેળવાય છે. કોઈને કોઈ પ્રકારની સૌંદર્યની ભાવનાને લીધેજ હાંઠગીમાં મીઠાશ લાગે છે, ધર્મ પાળવો ગમે છે, અને જગતનો જયો વ્યવહાર ચાલી શકે છે. સૌંદર્ય આવું જાળવાન છે, અને સૌંદર્યમાં આવું વ્યાપકપણું છે, માટે જગતમાંથી સૌંદર્યને દુર કરી શકાય તેમ નથી. એટલે સૌંદર્યમાં કદી કાંઈ ભય હોય, તો પણ આટલા જાધા મહાન લાભોની ખાતર તેનો થોડો ભય પણ આપણે લોગવી લેવો પડશે, કેમ કાંઈ સમજાય છે કે નહિ?

એ સાંભળીને મહારી જહેનપણીએ કહ્યું કે, તમે તો બહુ ઉંડી વાતો કરો છો. હું કાંઈ એટલાં જાધાં ઉંડાં સૌંદર્યની વાતો કહેતી નથી, હું તો માત્ર સ્ત્રીઓના શરીરના રૂપનીજ વાતો કરું છું. એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, તમારી એ વાત હું જાણું છું, પણ હું તમને એમ જતાવવા માગું છું કે, શરીરનું રૂપ એ પણ કાંઈ જ્ઞાનીસૂની વાત નથી, પણ કુદરતમાં જે સૌંદર્ય છે તેનો એ પણ એક અંશ છે. એટલુંજ નહિ પણ ખીજાં ઘણી જાતનાં સૌંદર્ય કરતાં ઘણી વધારે અસર કરી શકે એવું એ સૌંદર્ય છે. માટે એની તરફ તો બેદરકારી રખાય નહિ, પણ એને તો ખાસ ખીલવવું જોઈએ, કારણ કે સ્ત્રીઓ તો સૌંદર્યના દેવતા ભંડાર અને રસિકતાના અવતાર છે, એટલે તેઓ સૌંદર્ય વિના રહી શકેજ નહિ. અરે જરા જુઓ તો ખરાં! કે મિત્તાડીને પણ સૌંદર્ય ગમે છે, તે પણ પોતાની પુંછડીને ચાટીચાટીને કેવી સાફ રાખે છે? ચકલીઓને, કબૂતરોને, કીડીઓને, માખીઓને, કુતરાંઓને, પતંગીઓને, અને જંતુઓને પણ સૌંદર્ય ગમે છે; એટલુંજ નહિ પણ માછલીઓને પણ સૌંદર્ય જોઈએ છે અને ઝાડોને પણ સૌંદર્ય જોઈએ છે, અને આગળ વધેલા પદ્મધવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તો એમ પણ કહે છે કે, માટી પથ્થર અને ધાતુઓ જેવી જડ વસ્તુઓને પણ સૌંદર્ય જોઈએ છે. અરે! એટલુંજ નહિ પણ

કેટલાક જ્ઞાની વિદ્વાનો તો એમ કહે છે કે, જ્યાંકંતુ એકેએક રજકણ કોઇને કોઈ રૂપે કોઇને કોઈ પ્રકારના સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યું છે, ત્યારે ઉત્તમ મનુષ્ય અને તેમાં પણ સુદોમળ પ્રેમીશ્રી સ્ત્રીઓ સૌન્દર્યને શોધે એમાં તો નવાઈજ શું ? માટે જાહેન, કદી પણ સૌન્દર્યની નિંદા ન કરવી જોઈએ, સૌન્દર્યની લાવ નાને ઠીલા ન પાડવી જોઈએ, અને સૌન્દર્ય વધતું અટકે એવી ભારે ને ભયંકર જૂઠા કદાપિ ન કરવી જોઈએ કારણ કે સૌન્દર્યમાં તંદુરસ્તી જીવનની અને આનંદ છે, સૌન્દર્યમાં કુદરતનો હાથ છે, અને સૌન્દર્યમાં સૌન્દર્ય રૂપે કુદરતનો નાથ રમી રહેલો છે, માટે સૌન્દર્યનો મહિમા તો સમગ્રજગતેટલો થોડોજ છે. કેમ ? હજી પણ સૌન્દર્યની મહત્તાની ખાત્રી થાય છે કે નહિ ?

ત્યારે મહારી એ હઠીલી જાહેનપણીએ કહ્યું કે, સૌન્દર્ય અજબ જેવી વસ્તુ છે અને સૌન્દર્ય જરૂરની વસ્તુ છે, એ તો હું કબૂલ કરું છું. પણ તેમ છતાં હજી પણ મને મારા મનમાંથી એ ન લાગ્યા કરે છે કે, સૌન્દર્યમાં એક જાતનો મોહ છે અને એ મોહથી ઘણા મ.જુસોની ખરાબી-ખુરારી થાય છે, તેથી સૌન્દર્યની મહત્તા સમજ્યા છતાં પણ હું મહારા એ વિચારને દૂર કરી શકતી નથી.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, લગ્ન તું સૌન્દર્યમાં મોહ રહેલો સમજ, છતાં પણ કોઇને કોઈ રૂપે તારો જીવાત્મા સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યો છે, એટલુંજ નહિ પણ રસજા પડિતો તો એમજ કહે છે કે, પ્રાણી માત્ર જીવા જીવા રૂપે સૌન્દર્યનેજ શોધ્યા કરે છે. કોઈ જોરાક રૂપે, કોઈ સ્પર્શ રૂપે, કોઈ પોતાને મનગમતા અવાજ રૂપે, કોઈ ચક્ષુ મારફત, કોઈ ગંધ રૂપે, કોઈ કમ મારફત, કોઈ બુદ્ધિ મારફત, કોઈ ત્યાગ મારફત, કોઈ નવીન શોધ મારફત, કોઈ સતીત્વ મારફત, કોઈ ગરવિરતા મારફત, કોઈ પુસ્તકો મારફત, કોઈ રમતગમત મારફત, કોઈ વિચારો મારફત, અને કોઈ સ્નેહ મારફત કે જ્ઞાન મારફત સૌન્દર્યને શોધે છે; કારણ કે સૌન્દર્યમાં પૂર્ણતા છે અને સૌન્દર્ય એ આત્માતું સ્વરૂપ છે. માટે જાણે અજાણે આ દુનિયાના અને બીજા દુનિયાના દરેક જીવો સૌન્દર્યનેજ શોધી રહ્યા છે; અને

સૌંદર્યની આટલી ખંધી દરકાર સામાટે રાખવી જોઈએ? ૧૬૭

તો સૌંદર્યના મોહથીજ ક્યાં કરે છે? છતાં પણ ખીણ રફથી કોઈને કોઈ પ્રકારના સૌંદર્યને જ તું શોધી રહી છે. મેં ખરું કે નહિ?

એ સાંભળીને મ્હારી બહેનપણી હસી પડી અને તેણે કહ્યું, 'ખચિત હું સૌંદર્યનેજ શોધી રહી છું', પણ મને જોઈએ કે તે સૌંદર્ય હજી સુધી મને મળતું નથી. રાણીસાહેબ, મને મગર નહીં કે આપ આટલાં જઘાં ઉડાં ઉતરીને સૌંદર્યને હાતાં હયો? હું તો અત્યાર સુધી એમજ સમજતી હતી, જેમ ખીણ સીઆ ઉપવ્રજ રૂપને મ્હકાય છે, તેમજ તમે પણ શરીરના મોહને લીધે આમડીના રૂપમાં આશક્ત થયેલાં થીશો, પણ હવે આજે મને મારી એ જૂલ સમજાણી છે, અને હું તમને જે આવો ગેરબંસાફ કરતી તેમાંથી બચી છું'. ખરેખર મારી સૌંદર્યની જાવનાઓ તો ઘણી અજબ જેવી છે!

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે, બહેન, સૌંદર્ય કુદરતી છે, અને રરમાત્મામાંથી આવે છે, માટે જે દેશમાં માણસોના તનતું તથા મનતું સૌંદર્ય વધારે હોય, જે દેશમાં વ-તુઓનું સૌંદર્ય વધારે હોય, અને જે દેશમાં સ્ત્રીનું સૌંદર્ય વધારે હોય તે દેશ આખાદ હોય છે, ને તેની પ્રજા સુખી હોય છે-આવું સૌંદર્યમાં જાગ છે, માટે આપણા દેશમાં ઉંચી જાતના સૌંદર્ય-રી જાવનાઓ ખીલવવાની ઘણી જરૂર છે. ખીણ દુરનાં સૌંદર્ય પુધી સામાન્ય લોકોને પહોંચતાં વાર લાગે છે, પણ પોતાના મોહના સૌંદર્ય સુધી તો સહિ તુરતજ પહોંચી જાય છે કારણ કે, મેં પ્રદર્શનોમાં, ચિત્રોમાં અને પુસ્તકોમાં જોયેલું છે કે, જંગલીમાં જંગલી મુલકના લોકો પણ પોતાના શરીરને શણ-ગારવા માટે જુદી જુદી ઘણી ક્રિયાઓ કર્યા કરે છે. આવી રીતે સૌને પોતાના શરીરની ટાપટીપ ને સૌંદર્ય ગમે છે, માટે પ્રથમ શરીર સૌંદર્યની વતો કરવી જોઈએ. કારણ કે પ્રથમ પોતાના શરીર સૌંદર્ય સુધી પહોંચાય, તો પછી એને લીધે બાલકોનું, પોશાકનું, દાગીનાનું, ઘરની સ્વચ્છતાનું, અને માનસિક સૌંદર્ય વગેરે ઘણી જાતના સૌંદર્ય એક પછી એક આવતાં જાય છે, પણ એ જઘાની કુંચી શરીર સૌંદર્ય છે;

માટે હું શરીરના સૌન્દર્ય ઉપરજ હાલમાં ઘણા ભાર મૂકું છું.

એ સાંભળીને મહારી ખેનપણીએ કહ્યું કે, અમારે ત્યાં એક સાધ્વીજી આવેલાં હતાં તેમને મેં કહ્યું કે, ચાલો આપણે રાણીજીને મળવા જઈએ. ત્યારે તેમણે કહ્યું કે, મેં એમ સાંભળ્યું છે કે, તમારાં રાણીજીને રૂપનો મોહ છે, અને પોતાના શરીરના સૌન્દર્યને જાળવવા માટે તે બહુજ કાળજી રાખે છે; એવાં રૂપનાં મોહવાળાંને તે કાણ મળવા જાય ? અમે તો સદ્ગુણનાં ઉપાસી છીએ, રૂપ સાથે અમને કામ નથી.

એ સાંભળીને મેં મહારી ખેનપણીને પૂછ્યું કે, એ પછી તમે એને શું જવાબ દીધો ! ત્યારે તેણે કહ્યું કે, મહુને તો એનો જવાબ દેવાનું કાંઈ સૂઝ્યું નહિ, મહારામાં એટલું જ્ઞાન નથી કે હું તેનો જવાબ હર્ષ શકું. ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે, હવે જ્યારે ફરીથી તમને તમારાં એ સાધ્વીજી મળે ત્યારે તેમને કહેજો કે, તમને રૂપમાં ધ્યાન આપે તે ગમતું નથી અને સદ્ગુણો ગમે છે, પણ સદ્ગુણો એ રૂપ નહિ તો બીજું શું છે ? જગતમાં જે કાંઈ સારું છે, અંતરમાં અને બહાર જે કાંઈ સારું છે તે બધાં સૌન્દર્યનાંજ જુદાં જુદાં નામો છે. ખેન સુધારો એટલે શું ? એ તું જાણે છે ? જુદા જુદા રૂપમાં સૌન્દર્યનો જે વધારો થાય છે, તેનુંજ નામ સુધારો છે. એટલુંજ નહિ પણ બાવાઓની વિમૂર્તિમાં પણ મૌંદર્ય છે, લંગોટીમાં પણ તેમને મૌંદર્ય લાગે છે, ધગધગતી દારકાંની છાપમાં પણ તેમને સૌન્દર્ય લાગે છે, અને નગ્નપણામાં પણ શુકદેવજીને એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય લાગ્યું હતું. ખેન ! આજથી યાદ રાખજે કે, જેમાં સૌન્દર્ય દેખાય નહિ, તે કામ કદી પણ બની શકેજ નહિ. માટે તારી સાધ્વીજીને કહેજે કે, તમને અમુક જાતનું સૌન્દર્ય ગમતું નથી, છતાં તમારાં ઘોળાં કપડાંમાં અને તમારી પુંજણીમાં પણ એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય રહેલું છે, માટે તે તમોને ગમે છે, અને તમારી લિક્ષામાં તથા એ લિક્ષા માગવાની રીતીમાં પણ એક પ્રકારનું સૌન્દર્ય રહેલું છે, માટેજ તમે લિક્ષા માગી શકોછો, અને એવાં કપડાં રાખી શકોછો. પણ એમાં તમને સૌન્દર્ય ન લાગે તો તમે તેને કદી પણ રાખી શકોજ નહિ.

સૌંદર્યની આદિલી બધી દરકાર સામાટે રાખવી જોઈએ ? ૧૬૯

બેશક એટલું તો ખરું કે અમુક માણસોને જે જાતનું સૌંદર્ય ગમે, તે જાતનું સૌંદર્ય બીજા ઘણા લોકોને ગમતું નથી. જેમકે, ચીનાઓના ન્હાના પગનું સૌંદર્ય કાંઈ યુરોપીઓને ગમે નહિ, અને કમર પાતળી દેખાડવા માટે ઉપસેલા ઘાઘરાનું યુરોપીઓને લેડીઓનું સૌંદર્ય કાંઈ ચીની સ્ત્રીઓને ગમે નહિ. હિંદનાં ગામડાંઓનાં ત્રાજવાંનું સૌંદર્ય કાંઈ મુધરેલા લોકોને ગમે નહિ, તેમજ નાકમાં મ્હોટો મોનાનો વાળો પહેરવાનું સૌંદર્ય કાંઈ જાપાનીઓને ગમે નહિ, કે પગમાં હસ શેરનો લાર રાખવાનું શુજરાતની લીલડીઓનું સૌંદર્ય કાંઈ મુંબઈની મુકુમાર-નાભુક શેઠાણીઓને ગમે નહિ. તેમજ જેપાનીઝ સ્ત્રીઓના ખાલનું સૌંદર્ય કાંઈ દક્ષિણી સ્ત્રીઓને ગમે નહિ, અને તુર્ક લોકોની ઓઝલ પડદે રહેતી સ્ત્રીઓના ધુરખાનું મોંદર્ય કાંઈ ઉઘાડે માથે રહેનારી દક્ષિણી સ્ત્રીઓને ગમે નહિ; એ બધી જુદી વાત છે, પણ તેમ છતાં એટલું તો યાદ રાખજો કે, એ બધું મોંદર્યને ખાતરજ થાય છે. તેમજ હું મ્હારા શરીરના સૌંદર્યની ખાતર મહેનત કરું છું. અને સાધ્વીજી પણ એજ પ્રમાણે પોતાના મનને જે જે બાબતો ઠીક લાગે છે, તેનું સૌંદર્ય મેળવવા માટેજ મહેનત કરે છે, ફેર માત્ર એટલોજ છે કે, હું મ્હારી ક્રિયાઓને સૌંદર્ય શબ્દ લગાડું છું અને તે પોતાની વ્યાવહારિક ક્રિયાઓને તથા ધાર્મિક ક્રિયાઓને કાંઈક બીજું નામ આપતાં હશે, પણ પરિણામે તેમાં સૌંદર્યની ભાવના તો હોવીજ જોઈએ એ નિઃસંશય છે. એટલે ખરી રીતે જોતાં હું જે વસ્તુને શોધી રહી છું, તેજ વસ્તુને એટલે કે સૌંદર્યનેજ તેઓ પણ શોધી રહ્યાં છે; માટે મારી આ વાત એ સાધ્વીજીને જરૂર કહેજો, અને તેનો જવાબ મને જણાવજો.

એ પછી મેં તે મ્હારી બેનપણીને કહ્યું કે, આપણા દેશમાં બહુ જોડા અને વધારે પડતા ઉપલકીઆ વેરાગ્યના વિશ્વાસો ફેલાઈ ગયેલા છે, તેથી આપણે રૂપને મોહની સાથે જોડી નાખીએ છીએ, અને તેને હલકું સમજીએ છીએ, પણ

યાહ રાખજો દે, એમ કરવું એ જાહુજ મોટી ભૂલ છે. કારણ કે એથી રૂપને ગેરમ્નસાદ થાય છે, સૌન્દર્યની લાગણી ઝાંખી પડી જાય છે, કુદરતનો મહિમા ઓછો થઈ જાય છે, અને એથી જીવનમાંથી મીઠાશ નીકળી જાય છે; માટે રૂપની જાળવવામાં બેઠરકારી રાખવી એ એક ધણું જ પાપનું કામ છે. એટલું જ નહિ પણ અમારે ત્યાં એક પરિતજ આવતા, તે તો ખાસ ભાર મૂકીને કહેતા હતા કે, જે સૌન્દર્યના દુશ્મનો છે તે મહાપાપીમાં પાપી છે, તેઓ તો નરકનેજ પસંદ કરનારા છે, માટે તેઓનું તો મોટું પણ ન જોવું જોઈએ. કારણ કે કુરૂપકાપણું તો નરકમાં છે, માટે જેને સૌન્દર્ય ન ગમે, જે સૌન્દર્યનો વિરોધ કરે, અને જે સૌન્દર્યના દુશ્મન બને તેને તો પોતાની ખુશીથીજ નરકમાં જવું પડે છે. કારણ કે સ્વર્ગમાં સૌન્દર્ય છે, પણ સૌન્દર્ય તો તેમને ગમતું નથી, અને નરકમાં બેઠાજાપણું છે, તેથી જ્યાંજ્યાં નરકનાં વર્ણનો આવે છે, ત્યાં ત્યાં ભયંકર અને કઠરૂપાંજ વર્ણનો હોય છે, તેમજ યમદૂતોનાં ચિત્રો આવે છે, તેમાં પણ કઠરૂપાપણું જ હોય છે, માટે સૌન્દર્યના શત્રુઓની સૌન્દર્યની લાવનાઓ ઓછી થઈ જાય છે; એટલે પરિણામે તેઓમાંથી જાધી જાતનું સૌન્દર્ય ઘટતું જાય છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ નરક તરફ ખેંચાતા જાય છે. આવી ભૂલ ન થાય માટે સૌન્દર્યની મહત્તા સમજવી જોઈએ, અને જેમ બને તેમ આપણું પોતાનું જગતનું તથા ભવિષ્યની પ્રજાનું સૌન્દર્ય વધે તેમ કરવું જોઈએ.

હવે ! જે માણસો બહારથી જીલે કરીને સૌન્દર્યની નિંદા કરે છે, અને કહે છે કે, રૂપમાં શું મોટી વાત છે ? રૂપ તો ગધેડાંને પણ હોય છે, અને રૂપનો મોહ રાખવો એ તો એક જાતની મનની નબળાઈ છે, આવી આવી મોટથી વાતો કરનારા લોકો પણ અંદરજાનેથી તો રૂપનાં શુભામ હોય છે. જો તેઓનાં હૃદય ચીરીને આપણે જોઈ શકતા હોઈએ, તો આપણને એમ ખાત્રી થઈ જાય, કે રૂપની વિરૂદ્ધમાં બોલનારા, પણ રૂપના અનન્ય શુભામો હોય છે, માટે અંદરથી રૂપની લાવનાઓના શુભામ રહેવું, અને બહારથી જીલે કરીને રૂપની

સૌન્દર્યની આટલી બધી દરકાર સામાટે રાખવી જોઈએ ? ૧૭૨

વિરહની વાતો કરવી, એ એકે જાતનું ઢોંગીપણું અને મૂર્ખાઈ છે, માટે હવે આપણે એવી મૂર્ખાઈમાંથી બચવું જોઈએ, અને ચોકખી રીતે કહેવું જોઈએ કે, અને સૌન્દર્યને વખાણનારાં ને આહવાનાં છીએ, અને અમે માન્દર્યના લક્ષ્ત છીએ; કારણ કે સૌન્દર્ય મારફતજ અમે આગળ વધી શકીએ તેમ છીએ, માટે સૌન્દર્ય વિના અમને યાદી શકે તેમ નથી.

શેઠાણીજી ! મ્હારી આ વાતો સાંભળ્યા પછી તો મ્હારી એ બહેનપણી ફરી ગઈ, તેના વિચારો પલટાઈ-ખલલાઈ ગયા, અને જૈન સાધવીજીએ તેના મગજ ઉપર રૂપ માટે જે ઝોટી અસર કરી હતી, તે અસર નીકળી ગઈ-જતી રહી. એ સાંભળીને શેઠાણીએ કહ્યું કે, રૂપની અતિ ઉંડાણની લાગણીથી બે-હદ ક્ષયહો થાય એમાં તો કાંઈ નવાઈ નથી, અમારે ત્યાં છોકરાઓને લણાવવા એક માસ્તર આવતા તે કવિ હતા, તે તો એટલે સુધી કહેતા હતા કે, સૌન્દર્ય મારફત ઇશ્વરનું દર્શન કરી શકાય છે, અને ઇશ્વરને પામી પણ શકાય છે. પણ એ બધી દરની વાતો હમણાં જવા દઈ સાદી નજરે સૌન્દર્યના ગુણો તપાસીએ, તોપણ સૌન્દર્યના અનેક ક્ષયદાઓ સમજી શકાય તેમ છે. દ્યોને હું મારાજ ઘરનો દાખલો દઉં, મારી ન્હાની બહેન બહુ રૂપાળી છે, તે રૂપને જાતરજ તેને સાફ ઠેકાણું મળેલું છે, અને મ્હારી માશીની દીકરી કુરૂપડી છે એટલે તેનો ઉડાવ થતો નથી, તેથી એક ગરીબ માણસને તે દેવી પડી છે, અને તેના વરને ઘરજમાઈ રાખવો પડ્યો છે. અમારી મીઠમાં એક જમાદાર હતો તે બહુ કઠાવર બાંધાનો અને મુન્દર દેખાવનો હતો, તેથી તેના દેખાવથીજ અમારે ત્યાં આવેલા એક રાજા બહુ ખુશી થઈ ગયા, અને તેને ઘણાજ વધારે પગાર આપી અમારે ત્યાંથી અમારી રત્ન લેઈ તેડી ગયા. મારી કુદનો દીકરો હમણાં બહુ ઉંચે નંબરે પરીક્ષામાં પાસ થયો, પણ તે પગે જરા લંગડાય છે, તેથી તેને મરકારી નોકરી મળી નહિ, એ પગના કુરૂપડાપણાને લીધે તેને બહુ સારી નોકરી મળતી અટકી ગઈ, અને તેનાથી બહુજ ઓછા નંબરે પાસ થયેલા માણસને ચારીરના સૌન્દર્યની

ખાતરજ એ નોકરી મળી, મારી ભત્રીજી છે તે જરાક સામ-
જી છે, ને તેની આંખ જરા ત્રાંસી છે, એટલે તેના વરને તે
ગમતી નથી, તેથી તે બીજી સ્ત્રી કરવાને વિચાર કરે છે. આ
બધા દાખલાઓ ઉપરથીજ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે,
બહારના સૌન્દર્યથી પણ ઘણા માણસોને ઘણી જાતના લાભ
મળી જાય છે, અને પછી તો સૌન્દર્ય સૌન્દર્યને ખેંચી લાવે
છે, માટે સૌન્દર્યની લાવના રાખવાનો આપનો સિદ્ધાંત ઉત્તમ છે.

એ સાંભળીને મેં કહ્યું કે શેઠાણીજી ! મૌન્દર્યની લાવના
રાખવી એ બહુ સારી વાત છે, એટલુંજ કાંઈ માફ કહેવું
નથી, પણ એથી આગળ વધીને હું તો એમ કહેવા ઇચ્છું છું
કે, તન્દુરસ્તી જાળવવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, જીવાની જાળ
વવા માટે રૂપ જરૂરનું છે, ઘડપણને દૂર રાખવા માટે રૂપ
જરૂરનું છે, અને લાંબું આયુષ્ય લોગવવા માટે પણ રૂપ જ-
રૂરનું છે. માટે રૂપનાં જેટલાં વખાણ કરીએ એટલાં થોડાંજ
છે. કારણ કે સૌન્દર્ય પરમાત્મામાં, આત્મામાં, બુદ્ધિમાં, કુદર-
તમાં અને જનસ્વભાવમાં રહેલું છે. એટલુંજ નહિ પણ સુખ
માં એ મૌન્દર્ય રહેલું છે, અને તેથીજ સૌ જીવો સુખને શો-
ધી રહ્યા છે, એટલે સિધ્ધી રીતે નહિ તો જરા આડકતરી
રીતે પણ સૌ જીવો મૌન્દર્યનેજ ખોળી રહ્યા છે. માટે જગ-
તને સૌન્દર્ય વિના ચાલે તેમ નથી, અને તેમાં પણ મનુષ્યોને
તો સૌન્દર્ય વિના ચાલવાનુંજ નથી. માટે આપણી જીવાની
જાળવવા સારે આપણું સૌન્દર્ય સાચવાય તેમ કરવુંજ જોઈએ.
કારણ કે મારી જીવાની તો સૌન્દર્ય સાચવવાના કહ્યા તેવા કુદ-
રતી ઉપાયો કરવાથીજ જાળવાયલી છે. માટે હું તો સઉને એજ
સલામત કહું છું કે, જો તમારે તમારી જીવાની જાળવવી હોય
તો તમારા સૌન્દર્યને સાચવો, તમારા સૌન્દર્યને ચત્તથી સાચવો.
હવે મહારાજસાહેબને પધારવાનો વખત થયો છે, માટે હું
રજા લઈશ-એમ કહી રાણી સાહેબ ઉઠ્યાં, એટલે સ્ત્રીમંડળ
પણ એ સંજ ધી વાતો કરતે કરતે વિખરાય.

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૭૩

૯ કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

કુમુદિની નામે એક પુષ્પ ઉમરની ને આધારણ સ્થિતિની માધ હતી. તેની ઉમર લગભગ પચાસ વર્ષની હતી, પણ તે તથે ત્રીસ વર્ષની વયની હોય, તેવી લાગતી હતી, તેથી ધ-
ર્માં લાઈ-બેનોતું તેની તરફ ધ્યાન જે'ચાતું હતું. અને ધણા
નેહીઓ તેને પ્રસંગોપાત પૂછતા હતા કે-તમે તો અમારાથી
આઠાં મોટાં છો, છતાં પણ અમારાથી વધારે જીવાન કેમ દે-
માવો છો ? તેના જવાબમાં તે બાઈ કહેતી હતી કે, કુદરતી
નેયમે પ્રમાણે વર્તવાથી હું મહારી જીવાની જાળવી શકું છું.
પણ આ વાત ઘણી બેનોને ગળે ઉતરતી નહિ, તેથી તેઓ
એમ કહેતી હતી કે, જેને શરીરની લેણાદેણી હોય તેવું શ-
રીર સાફ રહે-આ પ્રમાણે મહીને લેણાદેવી ઉપર ભાર મૂકી દેતી
હતી; અને કુદરતી નિયમોની વાતને ઉઠાવી દેતી હતી. પણ
કુમુદ તો ચોખ્ખે-ચોખ્ખું કહેતી હતી, કે હું તો કુદરતી નિય-
મે પ્રમાણે ચાલવાથી જ મહારી જીવાનીને જાળવી શકું છું. એ
પછી એક વખત એ ગામમાં મામલતદાર આવ્યા, તેમની સ્ત્રી
કિશોરી બહુ લાલુચી ને ઉચા વિચાર ધરાવનારી હતી, તેને
ત્યાં એક વખત ચાહાપાનનો મેલાવડા કર્યો હતો, તેથી ગામની
ઘણી સ્ત્રીઓ ત્યાં આવેલી હતી, એ વખતે કુમુદ પણ ત્યાં
ગઈ હતી. એટલે ત્યાં વાત ઉપરથી વાત નિકળતાં, કુમુદની
જળવાઈ રહેલી જીવાની સંજ'ધી પણ વાત નિકળી, અને
મામલતદારની વહુનું પણ તેની તરફ ખાસ ધ્યાન જે'ચાયું,
તેથી તેણે કહ્યું કે-વાર, કહો કુમુદબાઈ ! આ બધાં કહે છે
કે, તમારી ઉમર ૫૦ વર્ષનો છે એ વાત શું સાચી છે ? હું
તો એ વાત માની શકતી નથી, મહને તો લાગે છે કે, ત-
મારી ઉમર ૩૦ વર્ષની હશે, અને બહુ તો તમને ૩૫ વર્ષ
યયાં હોય, પણ ૫૦ વર્ષ યયાં હોય એમ તો મહને જરા
દેખાતું નથી. મહને હજી ૩૭ મું વર્ષ આવે છે, તો પણ હું

તમાગ કરતાં વધારે ઘરડી લાગું છું, અને તમે ૫૦ વર્ષનાં મહારાથી ન્હાનાં કેમ લાગો? એ હું સમજી શકતી નથી, માટે મહને એ ભેદ સમજાવવાની કૃપા કરો. ત્યારે કુમુદે કહ્યું કે- કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી હું મહારી જીવનની જાળવી શકી છું, અને મહને એમ લાગે છે કે જે માવુસો એ નિયમો પ્રમાણે વર્તે તે મૌને કાયદો થયા વિના રહે નહિ.

એ સાંભળીને કિશોરીએ કહ્યું કે:-કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું એટલે શું? આપણે કેવી રીતે વર્તવું જોઈએ? અને કયા કયા નિયમો પાળવા જોઈએ? તેનો ખુલાસો કરો તો માફ, કારણ કે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ, એમ કહેવાથી કાંઈ આપણી ઊંધી જહેનો સમજી જાય નહિ; તેઓને તો કાંઈ વિસ્તારપૂર્વક સમજાવવું જોઈએ અને મહને લાગે છે કે, તમારા અનુભવની એ વાતોથી અહીં જેઠેલી ઘણી સ્ત્રીઓને બાકાત દાયદો થશે, માટે તમને કાંઈ અડચણ ન હોય તો કયા કય કુદરતી નિયમો કેવી કેવી રીતે પાળવા જોઈએ? તેની કાંઈ હકિકત અમને જણાવવાની જરૂર કૃપા કરો. ત્યારે કુમુદે કહ્યું કે-ઘણી ખુશીથી એ વાતો હું જણાવીશ, કારણ કે મહાર અનુભવથી કેાઈને લાલ થતો હોય, તો એ કરતાં વધારે સારું વાત બીજી કયી?

(૧) કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં સૌથી પહેલે નિયમ એ છે કે, આપણે સાદી જીંદગી ગાળવી જોઈએ, સરલતાવાળી ડાળદીમાક વિનાની જીંદગી ગાળવી જોઈએ; અને આપણા આત્માને આપણે ઠગવો પડે નહિ એવી રીતે આપણે આપણી જીંદગી ગાળવી જોઈએ. જહેનો! સાદી જીંદગીનું સાદાપણું કાંઈ અમુક જાણતમાં જ આવીને અટકતું નથી. પણ સાદી જીંદગીનું સાદાપણું તો જીંદગીના દરેક પ્રસંગોમાં જોઈએ છે. જેમકે જોરાકમાં, પોશાકમાં, સુવામાં, ખેસવામાં, રમતગમતમાં, વાતાચતમાં, ધંધારોજગારમાં અને માનસિક વિચારોમાં પણ સાદાઈ જોઈએ છે. મતલબ કે આપણી જીંદગીની જરૂરીયાતનાં જે જે કામો આપણે કરીએ છીએ, તે દરેક કામોમાં સ્વાભાવિકતા અને સાદાઈ હોવી જોઈએ, એવી

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૭૫

રીતે વર્તવું તેનું નામ સાદી જીંદગી છે. પણ હું જોઉં કે બહુજ થોડી ખંડેનો આવી સાદી જીંદગી લોગવી શકે છે, માફી કેટલીક ખંડેનો એવી હોય છે કે, જેઓ પોતાના પો-શાકમાં સાદાઈ રાખે છે, પણ ખાવાપીવાની વાતમાં સાદાઈ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, જેઓ ખાવાપીવામાં ઘણા નિયમો પાળી શકે છે, પણ વિષયો લોગ-નવાની બાબતમાં સાદાઈ રાખી શકતી નથી. કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, દુનિયાદારીના વિષયો લોગવવાની બાબતમાં હૃદમાં રહી શકે છે, પણ મનમાંથી હાય અફસોસ કરવાની બાબતમાં હૃદમાં રહી શકતી નથી. અને કેટલીક બાઈઓ એવી હોય છે કે, બ્યસનોની બાબતમાં અંકુશ રાખી શકે છે, એટલે કે ચાહ, પાન, સોપારી, તમાકુ, છીંકણી વગેરે છોડી શકે છે, પણ સર્વના ઉપર હેત રાખવાનું તેઓથી બની શ-કતું નથી. આવી રીતે કેટલીક બાઈઓ જુદી જુદી એકાદી બાબતમાં સાદી જીંદગી ગાળી શકે છે, પણ ખીલ ઘણી બાબતોમાં તેઓ સાદી જીંદગી ગાળી શકતી નથી, તેથી તે-ઓને ખરો ક્ષયદો થતો નથી. માટે ચાહ સખને કે, સાદાં લુગડાં પહેરવાં, કે સાદો ખોરાક ખાવો, એમાંજ કંઈ સાદી જીંદગીની મહત્તા આવી જતી નથી! પણ જીંદગીનાં દરેક કામોમાં તથા દરેક પ્રસંગોમાં સાદાઈ જાળવી શકાય, તેનું જ નામ ખરી સાદી જીંદગી છે; માટે આપણે એ પ્રમાણે વર્તતાં શીખવું જોઈએ. એમ વર્તતાં આવડે, તો ઘણા વખત મુખી આપણી જીવાની જળવાઈ રહે છે.

(૨) કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાનું ખીજુ મૂખ્ય ચ-ગથી ઉંચે છે કે, ખોરાક ખાવાની બાબતમાં જેટલી બને એટલી ચોક્કસી રાખવી જોઈએ. તે બાબતમાં આપણી ખંડે-નોના વિચાર બહુજ અધુરા છે, અને કેટલાક તો સાવ ખોટા વિચારો આપણામાં ઘુસી ગયેલા છે, જેવા કે:-કેટલીક ખંડેનો-સમજે છે કે, જીવ બાઈએ તો શક્તિ આવે, તેથી પોતાની જઠરાગ્નિ પચાવી શકે, તે કરતાં પણ તેઓ ઘણું વધારે ખાય છે, અને પછી એ મૂર્ખાઈને લીધેજ માંદાં થડે છે, ને પોતાની

તળિયત ને જીવાની જાગાડી નાજે છે. કેટલીક જાઈઓ સમજે છે કે, જીવ ધી જવાય, ઘણી સાકર જવાય, ને બહુ દૂધ પીવાય, તેમ શરીર સાફ રહે; તેથી તેઓ મિથાન ઉપર હ મેશાં હાથ માર્યા કરે છે, અને સહેલાઈથી નહિ પણ તેવે ભારે જોરાક ખાધા કરે છે, તેને લીધે પણ તેમની તંદુરસ્તીન જરાબી થાય છે. કેટલીક બહેનો સમજે છે કે, શાકમાં અધાણામાં જીવ મરી મસાલા નાળીએ, તો બહુ સ્વાદ આવે તેથી તેઓ તેલ, મરચાં, હીંગ, આમલી વગેરે મસાલા જરૂર કરતાં વધારે વાપરે છે; પણ એ બધી ચીજો કાંઈ છાંદગીની જરૂરની અને સહેલાઈથી પચી જાય તેવી નથી. પણ એ બધું ચીજો દવા તરીકે અને કોઈ કોઈ વખત સ્વાદ તરીકે થોડા કામની છે, છતાં પણ તેનો વધારે પડતો અભુગતો ઉપયોગ થાય, ત્યારે તેથી તંદુરસ્તી જાગડે છે, ને તેથી વહેણું ધડપણ આવે છે, માટે સાબ રહેણું ને જીવાનીને જાળવવી હોય, તે જોરાકની જાળવતમાં આવા નિયમો જરૂર પાળવા જોઈએ. આ સિવાય જોરાકની જાળવતમાં બીજી પણ ઘણી વાતો કહેવા જેવી છે. જેવી કે:-ઘણી બહેનો ટાઈમસર જમતી નથી, ઘણી બહેનો જીવ ન લાગી હોય, તો પણ ખાય છે, ઘણી બહેનોને અમુક ચીજો માફક ન આવતી હોય, છતાં પણ તે ખાધે જાય છે, જેમ કે:-કેટલીક જાઈઓને લાગે છે કે, અટકાવ વખતે છાશ ખાવાથી કમર દુખે છે, છતાંપિ તેઓ વારંવાર છાશ ખાઈને હિરાન થયા કરે છે, મહિનામાં ફક્ત ત્રણ ચાર દિવસ પણ તેઓ છાશ નહિ ખાવાનો મન પર કાબુ રાખી શકતી નથી. કેટલીક જાઈઓને કાચી કેરી ખાવાથી ઉધરસ થાય છે, એવો ઘણી વખત અનુભવ થયા છતાં, પણ તેઓ કેરી ખાધા વિના રહી શકતી નથી. કેટલીક જાઈઓને દહીં ખાવાથી સળેખમ થાય છે, ને માથામાં ચસકા નિકળે છે, છતાં પણ તેઓ દહીં ખાવાની લાલચ તણ શકતી નથી. કેટલીક જાઈઓને લાગે છે કે, નાતમાં જમવા જઈએ ત્યારે માત્ર એક લાડુ ખાઈએ તો પેટમાં ઠીક રહે છે, પણ એકને બહુલે દોઢ કે બે લાડુ ખાઈએ તો પેટમાં ગરબણટ થાય છે, પેટ ભારે શિલા જેવું થઈ

કુદરતી નિયમે' ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે.' ૧૭૭

કે છે, અને ત્રણ ચાર વખત ખરચુ જવું પડે છે, છતાંયે
હું જમવાના મળે ત્યારે ધરાય તોયે અરધો લાડુ વધારે
ઘાઈ જાય છે; ઘણી બહેનોને વારંવાર એવો અનુભવ થાય છે કે
આચારસને દહાડે સાવ ઉપવાસ કરી નાખીએ, ત્યારે શરીર
હું મારે રહે છે, અગર થોડું દુધ પીવાય તો પણ ઠીક રહે
, પણ એને બદલે જો રતાળુ, ખબ્બર, કેળાં, ખરફી વગેરે
પીએ ખાઈએ તો પેટમાં બિગાડ થાય છે. છતાં પણ ઘણી
પીએ પોતાને પચે નહિ તેવાં ફરાળ કચાં કરે છે, અને પછી
વાના રગડા ને ફાડીએ લીધા કરે છે, કે હવાના ડાઝ
પીધા કરે છે.

હવે વિચાર કરો ! કે આવી રીતે ખાવાપીવાની બાબતમાં
બેલકુલ દરકાર રાખવામાં ન આવે, એ કાંઈ કુદરતી નિયમ
જાયો કહેવાય કે ? નહિજ. અને તેમ છતાં આપણા દેશમાં
સામાંથી સત્તાણું બહેનો હજી એવી રીતેજ વર્તે છે. હવે તમે
બ્યાલ કરો, કે જે ખાઈએ ખાવાની બાબતમાં વેદકનાં સા-
માં સાદા નિયમો પણ ન સમજે, અને પોતાનાં છોકરાંઓને
પણ કરીકરીને વધારે ગળચાવે-ખવરાવે, તથા માંઠાં માણુ-
સોને પણ સોગન ઢઈ ઢઇને ખૂબ ખવરાવે, અને સુવાવડ જેવા
પ્રસંગોએ ખાવાપીવાની બાબતમાં કેટલી ગંધી સંભાળ રાખવી
જોઈએ ? તે પણ ન સમજે, અને એમાં પણ તેઓ બેદરકારી
રાખે, એટલુંજ નહિ પણ એવા ખરા પ્રસંગોએ પણ જેઓ
તદન ઉલટી રીતે વર્તે, તેઓની જીવાની તે ક્યાંથી જળવાય ?
આમ કરનારી બહેનો જીવાનીમાંજ ધરડી ડેરી થઈ જાય તેમાં
કાંઈ નવાઈ નથી, માટે ખાવાની બાબતમાં જેમ બને તેમ
આપણે સાદાઈ રાખવી અને કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવું
જોઈએ. એટલે કે આપણા શરીરને માફક આવે તેવોજ ખો-
રાક આપણે ખાવો જોઈએ.

બહેનો ! હું ખાવાપીવાની બાબતમાં બહુ સાવચેતી રાખુ
, તેથી મહારી જીવાની જળવી શકી છું. અને હું આશા રા-
ખું કે જો તમે પણ એ પ્રમાણે વર્તશો, તો મહને ખાત્રી
છે કે, તમને પણ ઘણા ફાયદો થશે.

(૩) ઉદ્યોગીજીવન. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને જીવવાની જાળવવી હોય, તો ઉદ્યોગીજીવન ગાળવું જોઈએ. ઘન સંસારી ધણાં કામો પોતાને હાથે કરવાં જોઈએ, અને શરીરને મહેનત પડે તથા કસરત મળે, તેવી રીતે ઉદ્યોગીજીવન ગાળવું જોઈએ. બનતાં સુધી જરા પણ નવરું રહેવું નહિ, અને હમેશાં કામકાજમાં રોકાયલાં રહેવું. એ કુદરતી નિયમોના મહાન્ સિદ્ધાંત છે. ધણી જુદો એવી હોય છે કે, જેઓ ખેડી મહોટાઈમાં પડી રહે છે, અને જે કામ કરવાથી શરીરને મહેનત પડે, ને શરીરને કસરત મળે, તેવાં કામો પણ કરતી નથી. તેથી પરિણામ એ થાય છે કે, તેઓના શરીરનું લોહી બરોબર ફરી શકતું નથી, અને તેઓના શરીરમાંથી જે નકામો કચરો નિકળી જવો જોઈએ, તે નિકળી જઈ શકતો નથી. તેથી તેઓને ઘણી જાતના રોગ થાય છે, એટલે તેઓની જીવનની જાળવાતી નથી. માટે જો આપણે આપણી જીવનની જાળવી રાખવી હોય, તો આપણે આપણા શરીરની શક્તિ પ્રમાણે ને મનની ચોગ્યતા પ્રમાણે શરીરની મહેનતનાં કામો કરવાં જ જોઈએ. કારણ કે કુદરતનો એવો નિયમ છે, કે શરીરને જોઈતો ખોરાક આપ્યા વિના શરીર સાફ રહી શકે નહિ, તેમજ શરીરને જોઈતી મહેનત આપ્યા વિના પણ શરીર સાફ રહી શકે નહિ. માટે કોઈની ઉપર ઉપકાર કરવા સાફ નહિજ, પણ આપણી જાત ને જીવનની જાળવી રાખવા સાર, આપણે પડે કામકાજ કરતાં શીખવું જોઈએ; અને આપણું જીવન ઉદ્યોગી થાય તેમ કરવું જોઈએ.

ચુરોપની શ્રીમંતવર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓ રાંધવું, ખાંડવું, દળવું, પાણી ભરવું વગેરે ઘરસંસારી કામો કરતી નથી. તેઓની દેખાદેખીથી આપણા દેશની ઘણી શેઠાણીઓ પણ એવી મહમસાહેબ બની જવા ઇચ્છે છે. પણ આપણા ઘરસંસારી રિવાજોમાં અને ચુરોપીયનોના ઘરસંસારી રીત રિવાજોમાં બહુ મહોટો તફાવત હોવાથી, બધી બાબતમાં તેઓનું પુરેપુરું અનુકરણ થઈ શકતું નથી, એટલે તેઓના અધુરા અનુકરણથી તો “અતો બ્રહ્મ તતો બ્રહ્મ” થવાય છે. જેમ કે:-કેટલીક

કુદરતી નિયમે ચીલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૭૬

શ્રીમંત મડમો રસોઈ કરવી, પાણી ભરવું, દળણું દળવું, ગાય દોહોવી વગેરે કામો પોતાને હાથે કરતી નથી, એ જોઈને ધણી શેઠાણીઓ એ બાળતમાં તેમની દેખાદેખી કરે છે, ને ધરકામ છોડી દે છે. પણ બીજી તરફ જોતાં એ મડમ દરરોજ સાંજસવાર બે ત્રણ માઈલ પગે ચાલતી ફરી આવે છે, પણ આપણી શેઠાણીઓને તો ઘરની બહાર નિકળતાંયે શરમ લાગી જાય છે ! એટલુંજ નાહ પણ એકલું બહાર ફરવા જવાની તેઓમાં હીંમતજ હોતી નથી. મડમો સાઈકલો દોડાવે છે અને ઘોડા ઉપર સવારી કરે છે, પણ આપણી શેઠાણીઓને તો લાજના ધુંધટાઓમાં રહેવાનું હોય છે, તેઓ કંઈ પોતાની આખી જીંદગીમાં સાઈકલ ઉપર ફરી શકે તેમ નથી. મડમો ટેનીસ અને ક્રીકેટ વગેરે રમતો બહુ છુટથી રમી શકે છે, તેથી ધરમંસારી કામો ન કરવા છતાંયે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે, પણ આપણા દેશની સ્ત્રીઓ તો એક તરફથી ધર કામ છોડે છે, પણ તેને બદલે બીજી તરફથી અંગ કસરતનું કાંઈ નવું કામ સ્વીકારતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે/ મડમો પોતાને હાથે હોડીને હુલેસાં મારે

તેઓની તંદુરસ્તીની ખરાબી થતી જાય છે, અને જીવાની-
માંજ એકદમ ઘડપણ આવી જાય છે. જ્ઞેનો હું કાંઈ આ
સાંભળેલી વાતો ને તડાકાફડાકા તમારી આગળ કહેતી નથી,
પણ મહારા જાતિ અનુભવની વાતો કહું છું. અને જે બાળતો-
થી મહારી જીવાની જાળવાઈ રહેલી છે, તેજ ઉપાયો હું તમને
અસ્યારે બતાવું છું. અને હું આશા રાખું છું, કે આવા કુદરતી
નિયમો જાણવા ને પાળવાથી તમને જરૂર ફાયદો થશે, અને તે
પ્રમાણે વર્તવાથી તમારી તંદુરસ્તી સુધરી જઈ જીવાની જા-
ળવી શકાશે. જ્ઞેનો ! જીવાની જાળવવામાં અને તંદુરસ્તી
સાચવવામાં શરીરની મહેનત કેટલી બધી ઉપયોગી છે, એ
સંબંધી આપણે વધારે વિચાર કરીએ, તો આપણને તેની
અજાણી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ, અને તેમ છતાં એ મૂળ
સુદાનીજ વાત આપણી ઠરો! જ્ઞેનો હજી બીજાકુલ જાણતી
નથી. એટલું જ નહિ પણ ઉલટી તેઓ તો સમજે છે કે, કામ
કરવું પડે એ તો લાચારીની વાત છે, અને ખરી મજા તો જેને
કાંઈ પણ કામ કરવું પડતું ન હોય એ છે. આમ સમજીને
જો પોતાને કામ કરવું પડતું હોય, તો તેઓ પોતાના નસી-
બનો વાંક કાઢે છે, ઘરકામને ગદાવનરને વેઠ ગણી પરાણે જેમ
તેમ કરે છે, ને ભગવાનને દોષ દે છે. અને જેને ત્યાં ઘણા
નોકરચાકર હોય, ને જેને કાંઈ પણ વડત મહેનત કે કામ
કાજ કરવાં પડતાં ન હોય, અને તેને લીધેજ તેઓના ચહેરા
પ્રીકાદય થઈ ગયા હોય, જેને પોતાને પણ પડતું ન હોય,
જેના પગમાં ચાલવાની શક્તિ ન હોય. જેને માથું ને કેલ
નિત્ય દુખ્યા કરતાં હોય, અને જેની પાસે ત્યાંની બાટલી-
ઓ તો પડીજ રહેતી હોય ! છતાં પણ જેને એકમાં ને હા-
થમાં સારા સુંદર દાગીના પહેવાય છે, તેના નનીબનાં ભા-
ગ્યનાં ને પુણ્યનાં તેઓ વખાણ કર્યાં કરે છે. આ કામ છો-
ડવાથી તેઓની કેવી જુરી હાલત થાય છે, તે સામે તેઓ
જરા ભેદ શકતી નથી, કારણ કે તેઓની પાસેની કિંમ-
તજ નથી, તેમજ ઉલોગીજીવનની પાસેની કિંમત કદર નથી.
એટલે જ્યાં આવી દુર્દશા હોય, ત્યાં જીવનની મજા સ્ત્રીઓ

ધરડી ડાશી થઈ જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે જુદેનો ! તમારે જીવાની જળવવી હોય, તો શરીરની મહેનતની અને તંદુરસ્તીની કિંમત તમારે જરૂર સમજવી જોઈએ.

ઘણી માયાળુ માતાઓ પોતાની લાડકી છોકરીઓના વેવી-સાળ-વિવાહ કરવા માટે એવી વાટ જોઈને જોસે છે, કે મ્હારી દીકરીને કામ કરવું પડે નહિ ને સુખમાં રહે, એવું ઠેકાણું મળે, તો દેવું સાફ ! માની આવો લાવના હોવાને લીધે તેઓની છોકરીઓ પણ તેવીજ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કદિ પોતાની દીકરીને ધરકામ કરવું પડે, તેવે ઘેર જીવાન સારો વર મળતો હોય, અને કામ ન કરવું પડે તેવે ઘેર ઘરડો વર મળતો હોય, તો લાડઘેલી મા પોતાની બાળા માટે તે ધરડા વરને પસંદ કરે છે; પણ ધરકામ કરવું પડે તેને દુઃખ ગણી જીવાન વરને પસંદ કરતાં નથી. ત્યાં આવી સમ-જ ને દશા હોય, ત્યાં સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે, ને તેઓની જીવાની જળવાઈ રહે નહિ, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

જુદેનો ! આ અગત્યની બાબત ઉપર હજી બીજી ધણી બાબતો કહી શકાય તેમ છે, પણ મ્હારે હજી બીજી ધણી બાબતો ઉપર કહેવાનું ધણું છે, એટલે હાલ તો આ બાબત આટલે-થીજ બંધ કરૂં. ને આશા રાખું કે કુદરતી નિયમો પા-ળવા માટે ઉદ્યોગીજીવન ગાળવાની મ્હારા અનુભવની આ વાત તમને સઉને ગમ્યા વિના રહેશે નહિ.

(૪) કોઈ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું નહિ. જુદેનો ! કુદરતી નિયમો પાળીને જીવાની જળવી રાખવાની બાબતમાં આ નિયમ પણ જરૂર બાંધવા જેવો છે, આહ, પાન, સોંપારી, તમાકુ, લાંગ વગેરે કોઈ પણ જાતનું વ્યસન ન રાખવું જોઈએ. કારણ કે વ્યસનની જે ચીજો છે તે બધી વસ્તુઓમાં કોઈને કોઈ જાતનું યોડું ધણું ઝેર હોય છે. તેથી એવાં વ્યસનથી નિશાને લીધે લાગણીઓ ઉશ્કેરાય છે, અને જઠરાગ્નિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. બીજી એ વ્યસનમાં એવા અવગુણ રહેલા છે, કે તે દરરોજ ધીમેધીમે વધતુંજ જાય છે, એટલે તેને ઘટાડતાં યોષ્ટું કરતાં પછી બહુ મુશ્કે-

લી પડે છે, અને વ્યસનીને પોતાના વ્યસનની ચીજો ન મળે, ત્યારે મન તેમાંને તેમાં ભમ્યા કરે છે, એ વખતે તેને ખીલુ કાંઈ કામકાજ સુઝતું જ નથી. માટે સ્ત્રીઓએ કે પુરુષોએ પોતાની તાંદુરસ્તીને ખાતર અને પોતાની જીવાની જાળવવાને સારૂ કોઈ પણ જાતનું વ્યસન ન કરવું જોઈએ. વ્યસન કરનારાઓ પોતાની જાત ઉપર હાથે કરીને એક જાતનો નવો ફરજિયાત કર નાખે છે, એ વાતની શરણાતમાં તો તેઓને ખબર પડતી નથી; પણ દરરોજનો એ નાનો નજીવો લાગતો કર પણ ગરીબ તથા સાધારણ સ્થિતિનાં માણસોને આગળ જતાં ઘણો ભારે પડે છે. દરરોજ ફક્ત એ દોઢીયાની ચાહ પીવાની હોય અને આપણે ફક્ત ૬૦ વર્ષ જીવીએ, તો એ ૬૦ વર્ષમાં ચાહના કેટલા પૈસા ખર્ચાયા એનો હિસાબ કોઈ દિવસ કરી જોયો છે ? ! હવે એક તરફથી કરકસર તરફ જોવાની જરૂર છે, તેમજ ખીલુ તરફથી વ્યસનો આપણી તાંદુરસ્તી ઉપર કેવી ખરાબ અસર કરે છે ? તે સામે પણ આપણે જોવું જોઈએ છે. એ માટે અનુભવી ડાક્ટરો તથા વિદ્વાનો ખુલ્લે-ખુલ્લું કહે છે કે:-ચાહ કોઈ કોઈ વખત અગર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે હવા તરીકે ઉપયોગી છે, તેમાં તો કાંઈ શક નથી. પણ એ કાંઈ જીંદગીને દરરોજની જરૂરની ચીજ નથી, અને તેમ છતાં જો તેનો દરરોજ ઉપયોગ કરીએ, તો તેથી પરિણામ એ આવે છે, કે પ્રથમ ચાહની જ્ઞાનતાંતુ ઉપર અસર થાય છે, તેથી લાગણીઓ જાગ્રત થાય છે, અને કેટલીક જાતના વિકારો સતેજ થાય છે, કારણ કે ચાહની અંદર ટેનીન નામનું એક જાતનું ઝેર છે, તે જ્ઞાનતાંતુઓને ઉશ્કેરે છે, પણ દરરોજની ઉશ્કેરણીને લીધે પાછળથી એ જ્ઞાનતાંતુઓ ઢીલા પડી જાય છે, અને પોતાનું કામ કરવામાં અશક્ત બની જાય છે. તેથી આગળ જતાં ચાહ પીનારને જીદી જીદી ઘણી જાતના રોગો થાય છે, ચાહ જેમ જ્ઞાનતાંતુ ઉપર અસર કરે છે, તેમ ખીલુ તરફથી તે હોજરી તથા આંતરડાં ઉપર પણ મા-ડી અસર કરે છે, તેથી તેમાંથી પ્રથમ બંધકોશનું દરદ લાગુ પડે છે, એટલે કે સવારમાં સફાઈથી ઝાડો આવી શકતો નથી

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૮૩

આડાની કબજીયાત રહે છે, અને પછી જઠરાગ્નિ મંદ પડતી જાય છે, તેથી શરીરમાં નળણાઈ આવતી જાય છે. અને તેમાંથી ધીમેધીમે ઘણી જાતના ભારે રોગ થાય છે, ચાહના વ્યસનનો ત્રીજો ગેરફાયદો એ છે, કે ચાહ પીવાથી શરીરનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે, અને એવી રોજની જોટી ગરમીથી આગળ જતાં પ્રદર, રજસ્વલા વખતે વધારે રજ જવું, ગર્ભાશયનો ખગાડ વગેરે ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, પણ એ બધું એટલું ધીમે ધીમે થાય છે, અને એવી આડકતરી રીતે થાય છે, કે એ બધાં ચાહ પીવાની ટેવનાં પરિણામ છે-એમ આપણને એ વખતે સમજાતું પણ નથી. પણ મૂળ તપાસીએ તો એ બધા રોગો થોડે ઘણે અંશે ચાહના વ્યસનનેજ આભારી હોય છે. વળી ચાહ પીવાથી ચોથી ખરાબી એ થાય છે, કે ચાહ પીનારની લાગણીઓ જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. એટલે તેની પ્રકૃતિમાં ગુસ્સાનું તત્વ વધી જાય છે, અને તેનો સ્વભાવ ચીડીયો બની જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બહુ ચાહ પીવાવાળી સ્ત્રીઓનાં છોકરાંઓ પણ એવાં ચીડીયા સ્વભાવનાં થાય છે, પોતાના ગુસ્સાને રોકી શકે નહિ, અને તેથી માળાપનું કંઈ પણ માને નહિ તેવાં થાય છે, અને જે પુરોષોને ચાહનું બહુ વધારે પડતું વ્યસન હોય, તેની ધાતુ પાતળી પડતી જાય છે, તેથી પ્રજા નળણી-માંઠલી ઉત્પન્ન થાય છે. આ સાંભળીને એક બાઈએ જરા મોઢું મલકાવ્યું, કારણ કે તેને એમ લાગ્યું કે સ્ત્રી થઈને આવી વાતો કેમ કરે? તેના મનનો એ ભાવ સમજી જઈને કુમુદે કહ્યું કે:-જેને! હવે આપણે બુદ્ધિબળના જમાનામાં છીએ, માટે હવે આપણાથી જોટી શરમમાં રહી જવાય નહિ, હવે તો આપણે આપણા હિત ને લલાની વાતો જરા વધારે છુટથી કહેવીજ બેઠશે.

એ સાંભળીને મામલતદારની વહુએ કહ્યું કે:-મંજુલાએ મોઢું મલકાવ્યું એ તેની ભૂલ છે, એ જરા વધારે હસમુખી છે, એટલે પોતાના હસવાને દાણી શકતી નથી, અને વાતવાતમાં હસી પડે છે. આપણે સહીષણીઓ સાથે મળીને એક બીજાના વિચારોની આપણે કરતાં હોઈએ, ત્યારે કેટલીક સં-

સારી અગત્યની ખાનગી વાતોની પણ ખુલા દીલે ચર્ચા કરવી જોઈએ, એવો મહારો મત છે. પહેલાં મહને પણ એ વાતોમ જરા સંકેત લાગતો હતો, પણ હવે હું એવી વાતો જરૂર જોટલી છુટથી કરી શકુ છું, ને મામલતદારસાહેબની પણ મહને એવીજ લજામણ છે, કે અગત્યની વાતો કરવામાં વધારે પડતો જોરો સંકેત રાખવો નહિ. માટે જુદેન ! તમારી વાત મુજે આગળ ચલાવો.

કુમુદે કહ્યું કે:—ચાહ, બીડી, પાન, સોપારી, તમાકુ, અપ્રીણ, દારૂ વગેરે બધી જાતનાં વ્યસનોના ગેરફાયદા ઉપર ઘણી વાતો કહી શકાય તેમ છે, પણ એ બધી વાતો સાથે અત્યારે આપણને કાંઈ કામ નથી. હમણાં તો દુકામાં એટલુંજ જણાવવું બસ થશે, કે કોઈ પણ જાતનું વ્યસન રાખવું એ કુદરતી નિયમોની બહારની વાત છે, અને એથી પરિણામે તંદુરસ્તીને નુકસાન જ થાય છે. માટે જુવાની જાળવવી હોય, અને તંદુરસ્તી સાચવવી હોય, તો કોઈ પણ જાતનું વ્યસન ન કરવું એજ હિતકારી છે. અને જેમ બને તેમ આપણે સાદી ને સરલ જીંદગી જોગવવી જોઈએ.

(૫) નિદ્રા વિષે—કુદરતી નિયમો જાળવવાની ખાબતમાં નિદ્રા પણ બહુ અગત્યની છે, કારણકે ઉંઘ જીંદગીની જરૂરી ખાબત છે. એટલે ઉંઘનો આરોગ્યતા અને જુવાની જાળવવાની સાથે બહુ ઘાડો સંબંધ છે, માટે પોતપોતાની અવસ્થા અને કામકાજ પ્રમાણે સઉને ઉઘવાથી જરૂર છે. નિદ્રા દરરોજ કેટલા કલાક લેવી જોઈએ, એને માટે બધા માણસો સાડે કાંઈ કોઈ એકજ નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પણ સાધારણ રીતે દરરોજ છથી આઠ કલાક સુધી ઉંઘવાની જરૂર છે. યોગીઓને બહુ થોડા કલાકની ઉંઘથી પણ ચાલી શકે છે, બાળકોને અને ધરડાંને વધારે કલાક ઉંઘવું પડે છે, અને શરીરની મહેનત કરનારાં માણસોને તેમ માંદાને પણ વધારે ઉંઘની જરૂર છે; મતલબ કે દરેક માણસે પોતપોતાની સ્થિતિ અને સંજોગો પ્રમાણે નિદ્રા જરૂર લેવી જોઈએ. એ માટે સૌને લાગુ પડે તેવો કાંઈ એક સરખો નિયમ બાંધી શકાય નહિ, પણ ઉંઘ

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની બાળવાઇ રહે છે. ૧૮૫

પૂરતી થઇ છે કે નહિ? તે સમજવાની એક સામાન્ય કુચી એ છે કે, ત્યારે પુરેપુરી ઉંઘ લેવાય છે, ત્યારે શરીરનો તથા મનનો બધો થાક ઉતરી જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરને તથા મનને નવી તાજગી મળી જાય છે, અને કામ કરવાનું નવું બળ ને ઉમંગ આવી જાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ ઉંઘ પૂરતી થવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, અને નવી તંદુરસ્તી મળતી જાય છે. તેથી ઉલટું જરૂર જેટલી ઉંઘ થતી નથી, ત્યારે શરીરમાં સુસ્તી રહે છે, મન ઢીલું રહે છે, કામકાજ કરવામાં કંટાળો લાગે છે. બગાસાં આંખો કરે છે, માંડે સાફ આવતો નથી, અને જાણે માંદા હોઈએ, તેવા થઈ જવાય છે. અને તેમ છતાં વધારે દિવસ સુધી ઉંઘની બાબતમાં બેદરકાર રહેવાય, તો તેમાંથી ઘણી જાતના રોગ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. એમ ન થાય ને તંદુરસ્તી વધે, તથા જીવાની જળવાયલી રહે, અને માટે હવાની ગોળીઓ કે બાટલીઓ ઉપર ધ્યાન આપવાને બદલે પૂરતી નિદ્રા લેવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને સારી નિદ્રા આવી શકે, તેવા ઉપાય પણ કરવા જોઈએ. ઘણાં ઘરોમાં માંકડ, મચ્છર, ચાંચડ માંખી, ઉંદર તથા ફળીઆમાં કુતરાં કે ગધેડાનું એટલું બધું જોર ને ઉપદ્રવ હોય છે, કે એ બધી અડચણોને લીધે ઉંઘમાં ખલેલ પડ્યા કરે છે, અને પૂરતી ઉંઘ થઈ શકતી નથી, તેથી તંદુરસ્તી બગડે છે.

ખિંજાનાની બાબતમાં પણ ઘણા લોકો કુદરતી નિયમો જાણતા નથી, તેથી શ્રીમંત લોકો ગાહલાં કે બહુ નરમ મોટાં ગાહલાં પાથરીને સુવે છે, તેથી તેઓને ચોકખી ઉંઘ આવતી નથી, અને કેટલીક બાઈઓ બહુ ઠંડોર ખિંજાનાં ઉપર સુવે છે, તેથી પણ મજેની મારી ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઈઓ ઉઘવાની જરૂર ન હોય, છતાં પણ પથારીમાં પડી રહે છે, ને પડખાં ફેરવ્યા કરે છે, તેથી ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક બાઈઓ કંઈ કામકાજ કરતી નથી, તેથી શરીરને અને મનને જે થાક ને શ્રમ લાગવો જોઈએ, તે થાક તેઓને લાગતો નથી, તેથી તેઓને નિદ્રા આવતી નથી. કેટ-

લીક ખાધો. ઉંઘતી વખતે પથારીમાં પડ્યે પડ્યે અને જાતના નકામા વિચારો કર્યાજ કરે છે, ને નાહકની ફાંક ચિંતાઓ કર્યા કરે છે, તેને લીધે તેઓને ઉંઘ આવતી નથી. કેટલીક જાધઓ ખાસ કારણ વિના પણ વખતસર ઉંઘતી નથી, અને નજીવી સહેજ જાળતો સાડ કરીને પણ ઉંઘના વખતમાં ફેરફાર કર્યા કરે છે, તેને લીધે તેઓને ઉંઘ આવતી નથી. કારણ કે ઉંઘવામાં નિયમિતપણું એ બહુ અગત્યની વાત છે.

કેટલીક જાધઓ જુદાં જુદાં મત કરવાને બહાને ખાવા-પીવાની જાળતમાં બહુ બેઠરકારી રાખે છે, અને કોઈ દિવસ યોગ્યતાને ન થયે તેથી સ્ત્રીઓ આચ છે, કોઈ દિવસ સ્વાદ લાગવાને લીધે બહુ વધારે પડતું ખાય છે, અને કોઈ દિવસ ઉપવાસ કરવાની જરૂર ન હોય, છતાં પણ ઉપવાસ કરે છે; તેને લીધે પણ ઉંઘ આવતી નથી. ખડેનો ! આવાંઆવાં ધણાં કારણોને લીધે ઘણી સ્ત્રીઓને દરરોજ પૂરતી ઉંઘ આવતી નથી. તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. આ સિવાય ઉંઘની જાળતમાં ખીજી વાત એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, કે ઘણી સ્ત્રીઓને 'કુકુંબકલેશ'ને લીધે ઉંઘ આવતી નથી. અને હાલના વખતમાં આપણા ધરસંસારમાં સેંકડે એંશી ટકા કુકુંબકલેશના કેસ હોય છે; એ વાત પણ બૂલી જવી જોઈતી નથી. ઘણી સ્ત્રીઓને પૂરતી ઉંઘ થતી નથી, તેનું એ પણ એક કારણ છે, કે તેઓને કેટલાંક ખાનગી દરદો હોય છે, પણ ખોટી શરમને લીધે એ દરદોના ઉપાયો કરતી નથી, ને મનમાં રીખાયા ને હીઝરાયા કરે છે તથા શરીરે દુઃખી રહ્યા કરે છે, તેથી પેણુ પુરતી નિદ્રા તેમને આવતી નથી. હવે વિચાર કરો ! કે નિદ્રા જેવી અમૂલ્ય અને જીવંતીને ખાસ જરૂરની મુદ્દાની જાળતમાં પણ જ્યાં આવા ઢંગ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને જ્યાં તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં લાંબો વખત જીવવાની જાળવવાની વાત તો હાયજ કયાંથી ? માટે ખડેનો ! આ બધી વાતો કહીને હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું કે સરખી રીતે પુરતી ઉંઘ લેવાથી હું મહારી જીવવાની જાળવી શકી છું. કારણકે નિદ્રા એ કુદરતનો

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જુવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૮૭

મહાન નિયમ છે, અને નિદ્રા એ જીંદગીને ટકાવી રાખવાનું તથા આયુષ્યને વધારવાનું મોટું સમજ સાધન છે, માટે તમારા શરીરને અને મનને જરૂર જેટલી નિદ્રા તમે હમેશાં કેઈ શક્યો, તો તમારી જુવાની જળવવામાં તે તમને બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે; એમાં કાંઈ પણ શક નથી. કારણકે આ મધી હું કાંઈ તમને માત્ર સાંભળેલી વાતો કહેતી નથી, પણ હારા જાતિ અનુભવનીજ વાતો કહું છું, અને તમને ખાત્રી આપું છું, કે જો તમે એ પ્રમાણે વર્તશો તો જરૂર તમને કાયદા થયા વિના રહેશે નહિ.

(૬) હવાનો તથા અજવાળાનો ત્રાસ લેવો જોઈએ. કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાથી જુવાની જળવાઈ રહે છે, એમાં તો કાંઈ પણ શક નથી. અને તેમ છતાં બહુજ અકસની વાત છે, કે બહુજ સહેલામાં સહેલાં અને સાદામાં-સાદા કુદરતી નિયમે સંબંધે પણ આપણી ધણી બહેનો કાંઈજ જણતી નથી. જેમ કે હવા અને અજવાળું એ બહુ સામાન્ય શત છે, એટલુંજ નહિ પણ એ બંને બાળતો કુદરત તરફથી પ્રાવ મક્કત મળે છે, અને એ બંને મોટી બાબતો તંદુરસ્તી જળવવા સંબંધમાં એટલું બધું અગત્યનું ખાસ કામ બજાવે કે, કે એનો આપણને ખરેખરો ખ્યાલ આવે, તો આપણને મારે અત્યંત લાગ્યા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે જોરાક ને પાણી સાથે તંદુરસ્તીને જેટલો સંબંધ છે, તે કરતાં પણ હવા અને અજવાળા સાથે તંદુરસ્તીને ઘણુંજ વધારે નિકટનો સંબંધ છે. એ માટે વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો કહે છે કે, પાણી વિના માણસો દેટલાક દિવસો સુધી જીવી શકે છે, અને જોરાક વિના તો માણસો ઘણા દિવસ સુધી જીવી શકે છે, પણ હવા વિના માણસો થોડીક મિનિટ પણ જીવી શકતાં નથી. આટલો મધો હવાની સાથે આપણી જીંદગીને સંબંધ છે, માટે થોડકી હવા મેળવવાની બાબતમાં દરેક બહેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આપણી બહેનોની અંદર ઘણી જાતનાં છાતીનાં દરદો થાય છે, તેનું મૂખ્ય કારણ એ છે, કે તેઓના શ્વાસોશ્વાસમાં

ચોખ્ખી હવા જતી નથી, તેથી તેઓને છાતીનાં દરદો થાય છે. જેમ કે ઉધરસ, દમ, ક્ષય, શૂળ અને છાતીનો દુઃખાવો વગેરે દરદો તાજી ચોખ્ખી હવાનો લાભ ન લેવાયાને લીધેજ થાય છે. માટે જીવનની જાળવવી હોય તેમણે તો હુમેશાં તાજી ને ચોખ્ખી હવા મળી શકે તેમ કરવુંજ જોઈએ. ગરીબાઈને લીધે ઘણાં માણસોને ચોક્ખી હવા મેળવવાની સગવડ હોતી નથી એ જુદી વાત છે, અને હવાનાં અતુક જ સાધનો હોવા છતાં પણ હવાનો લાભ ન લેવાય એ જુદી વાત છે. આપણા દેશમાં કુદરતી રીતેજ હવાની એટલી બધી અતુક જતા છે, કે ધારે તો ગરીબમાંગરીબ માણસ પણ પૂરતી હવાનો અને ઘટતા સારા અજવાળાનો લાભ મેળવી શકે; પણ મૂળ મુદ્દાની વાતજ એ છે, કે લોકોને એ બાબતની ખરી ખબરજ હોતી નથી. અને તેમાં પણ આપણા દેશની કચોટા સ્ત્રીઓને તો હવાઅજવાળાના કાયદા સંબંધી ખીલકુલ જ્ઞાન નથી. તેથી છતાં સાધનોએ પણ તેઓ હવાઅજવાળાનો લાભ પુરતો લેતી નથી, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેઓનાં બાળ બચ્ચાંઓની તંદુરસ્તી પણ બગડે છે. જીવનની જાળવવાને આહવાસોએ તો તંદુરસ્તી જાળવવીજ જોઈએ, અને તંદુરસ્તી જાળવવા માટે હવાઅજવાળાનો લાભ લેવો જોઈએ.

જીના વખતમાં આપણાં ઘરો બાંધવાની રીત બહુ ઉતરતા પ્રકારની હતી, કારણકે એ વખતના લોકોના સંજોગો બહુ નબળા હતા, એ વખતે લુંટફાટ અને બહારવટીયા ધાક-પાકુનાં તોફાન વગેરેનું ઘણું જોર હતું. એટલે તેઓ બહુ ખીચોખીચ બંધીયાર મકાન બાંધતા હતા, અને એક બીજાની બહુ નજદીકમાં રહેતા હતા. તથા એ વખતે ઘરને બારી બારણાં જેમ અને તેમ ઝોછાં ને નાનાં મૂકતા હતા. એવાં જીના વખતમાં બાંધેલાં ઘરોમાં આપણા લોકોને રહેવાનું હોય છે, એટલે તેમાં પૂરતું હવા અજવાળું હોતું નથી, પણ ઇશ્વરકૃપાથી હવે દેશના સંજોગો બદલાયા છે, અને નામદાર અંગ્રેજ સરકારના ન્યાયી રાજ્યમાં ચોર લૂટારા ને બહારવટીયાની ધાકટી ધણીજ ઓછી થઈ ગઈ છે, એટલે હવે નવી રીત

પ્રમાણે બાંધાતાં મકાનોમાં હવાઅજવાળાની છુટ માટે કાળજી રાખવામાં આવે છે. પણ જીના વખતનાં ઘરોમાં હવાઅજવાળાની પૂરતી સવડ મળતી નથી, અને એવાં ઘરો હજી કરોડોની સંખ્યામાં છે.

ગીચ સાંકડાં હવાઅજવાળાની છુટ વિનાનાં ઘરોમાં બીજી એ પણ એક દુઃખ હોય છે, કે રસોડાની જોઈએ તેવી સગવડ હોતી નથી, તેથી રસોડામાં અતિશય ધુમાડો થાય છે અને રાંધવાનું કામ તો સ્ત્રીઓનાજ હાથમાં હોય છે, તેથી એ ધુમાડો સ્ત્રીઓના મગજ ઉપર આંખો ઉપર તથા ફેફસાં ઉપર બહુ જુરી અસર કરે છે; તેથી પણ સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, એટલે તેઓની જીવાની લાંબા વખત જળવાયલી રહેતી નથી. કારણકે ધુમાડાને લીધે જે છાકરીઓની આંખો બાળપણમાંથીજ ખરાબ થાય અને જીવાનીમાંજ આંખનાં દરદ લાગુ પડે, ને સ્ત્રીના મનની સ્થિતિ કેવી ખરાબ હોય? એ વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓની આંખો ખરાબ થાય છે, તેમજ ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં મગજ પણ ખરાબ થાય છે, તેથી તેઓની જીવિ પહેર મારી જાય છે, અને કોઈ પણ મોટું કામ તેઓથી બની શકતું નથી. કારણકે તેઓની વૃત્તિઓ ને લાગણીઓ કુંકિત થઈ જાય છે, એટલે તેઓ કોઈ પણ જાતના ઉંચા વિચારો કરી શકતી નથી. અને આવી જાતની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, અને એવી સ્ત્રીઓની જીવાની જલદીથી ખરણાઈ થઈ જાય, તેમાં પણ કાંઈ આશ્ચર્ય પામવાનું નથી.

હવાઅજવાળા વિનાનાં ઘરોમાં રસોડોમાં થતા અતિશય ધુમાડાથી કેટલીક સ્ત્રીઓનાં ફેફસાં ખરાબ થાય છે, કારણ કે ધુમાડાવાળી જગ્યામાં દરરોજ ઘણા કલાકો રહેવાથી તેઓના શ્વાસોર્ચ્વાસમાં ધુમાડાનાં રજકણો જઈ ફેફસામાં દાખલ થાય છે, તેથી એવી બાઈઓને છાતીનાં દરદો થાય છે, અને એમાંથી ધીમેધીમે રોગ વધતેવધતે તેઓનાં જીવાનીમાંજ અકાળે મરણ થાય છે. જ્યાં સ્ત્રીઓની આવી અવદશા હોય, ત્યાં સ્ત્રીઓની જીવાની જળવાયલી ન રહે, તેમાં કાંઈ નવાઈ

નથી. એટલું જ નહિ, પણ તેવી જ દશામાં ઉલટી જીવન
ઓઓ પણ બહુ વહેલીવહેલી ધરડી ઘઈ જાય છે. ખરું કહીએ
તો એવી રીતિ બાઈઓ પોતાની જાનજીવનમાં જ અરધી
ધરડી યઈ જાય છે, જ્યાં આવી દશા હોય ત્યાં લાંબો વખત
જીવવાની જાળવી રાખવાની વાત જ ક્યાં રહી !

હવા અને અજવાળું વનસ્પતિ ઉપર પણ એટલી ખર્ચ
અસર કરી શકે છે, કે એની ખરી હકીકત જાણીએ, તે
આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. એ વાત અજાણ
ખેડુતો પણ સમજે છે, કે અનાજના, શાકભાજીના જે છોડ
વાઓ ખીજાં મોટાં ઝાડોની છાયા નીચે આવી જાય છે,
અને જેને સૂર્યનો પ્રકાશ જરોજર રીતે મળતો નથી, તે
છોડવાઓ બહુ જ નબળા હોય છે, એવા વણજામાંના છોડવાઓ
બહુ જોરથી વધી શકતા નથી, અને તેમાં સારાં ફળફૂલ
થતાં નથી. અજવાળાની ખામીને લીધે વનસ્પતિની જ આવી
દશા થાય છે, ત્યારે માણસો ઉપર તેની ગંભીર અસર થાય,
તેમાં તો કાંઈ નવાઈ નથી. જોનો ! આ બધી વાતો કહીને
હું તમને એવું સમજાવવા ઇચ્છું, કે કુદરતી નિયમે પ્રમાણે
ચાલવાથી જીવવાની જાળવાયલી રહે છે, અને કુદરતી નિયમોનો
ભંગ કરવાથી વહેલીવહેલી જીવનાં જતી રહે છે, એટલું જ
નહિ પણ વહેલુંવહેલું ઘડપણ આવી પડે છે, - એમ ન થાય
માટે આપણે આપણી તંદુરસ્તી સારીપેઠે જાળવવી જોઈએ.
અને તંદુરસ્તી જાળવવા સારૂ હવાઅજવાળાનો પુરતો લાભ
લેવો જોઈએ, અને ઇશ્વરકૃપાથી હવાઅજવાળું બંને આપણને
તદન મક્ત મળી શકે છે, અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં પુષ્કળ
મળી શકે છે. પણ આપણી ધણી જોનો એવી અમૂલ્ય
વસ્તુઓનો પણ લાભ લેતી નથી, ને પોતાની જીવવાની નાહક
ખોઈ નાખે છે, પોતાના સૌન્દર્યને નકામું બગાડી નાખે છે,
અને હંમેશના મંદવાડમાં રીજાઈ જીવવાની પૂરી કરે છે.
આવી ખરાબીઓમાંથી આપણી જોનો બચે, અને પોતાના
સૌન્દર્યને, પોતાની તંદુરસ્તીને, તથા પોતાની જીવવાની
જાળવી રાખે - એમ હું ઇચ્છું. અને તે સારજ મહારા અનુ-

કુદરતી 'નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૯૨

લવનીજ આ બધી વાતો આજે ચાહીને ખુલ્લા દીલથી તમારી આગળ બેઠકક કહું છું. જ્હેનો! હું કાંઈ મ્હારી મ્હોટાઈ બતાવવા માટે કે મ્હારું કહાપણુ જણાવવા સારૂ તમારી આગળ આ બધી વાત કહેતી નથી, પણ કુદરતી નિયમે પ્રમાણે વર્તવાથી તમોને ફાયદો થાય, તેટલા સારૂજ આ વાતો કહું છું, ને આશા રાખુ છું કે આવી સહેલાઈથી બની શકે તેવી વાતોમાં સમજૂ જ્હેનો હવે પછી બેઠરકારી નહિ રાખે.

ખરૂં છે કે કંઈક જ્હેનોને ઘેર કાંઈ હવા અજવાળાની પૂરતી સગવડ હોય નહિ, પણ તેમ છતાં જરાક વિચાર કરીએ, જરાક મહેનત લઈએ કે જરાક ખર્ચ કરીએ, તો એ બધી બાબતોનો લાભ સહેજે મેળવી શકાય છે. જેમ કે ઘરમાં હવા ન હોય એ બનવાબેગ છે, પણ ગામની બહાર સીમમાં પણ હવા ન હોય એ કાંઈ બનવાબેગ નથી, એટલે જરાક હિંમત રાખીને સવારસાંજ ફરવા નિકળી માર્ગલ અરધો માર્ગલ ચાલીએ, તો ઘણી સુંદર ખુશનુમા હવા મળી શકે છે. તેમજ ઘરમાં કદિ અજવાળાની ખોટ લેય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણકે જીના વખતનાં ઘરોમાં અંધારૂં ઘણું હોય છે, પણ અગાસીમાં ને ફળીયામાં કાંઈ અજવાળાની ખોટ હોતી નથી. માટે એવી જગ્યાઓનો જ્યારે બને ત્યારે વારંવાર લાભ લેવો જોઈએ, કારણકે એ રૂપણ એક જીવાની જાળવવાનો સરસ ઉપાય છે.

(૭) રમત ગમત વિષે-જ્હેનો! કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાથી જીવાની જળવાયલી રહે છે, એ તો નિઃશંક ને નિઃસંશય વાર્તા છે. માટે પ્રથમ તો સાદા કુદરતી નિયમે આપણે ખરોખર જાણવા જોઈએ, કારણકે એ જાણતાં હોઈએ, તોજ તેનો લાભ લેઈ શકાય છે. માટે કુદરતી નિયમે પ્રમાણે ચાલવાની બાબતમાં રમતગમતને પણ આપણે ન ભૂલી જવી જોઈએ. એટલુંજ નહિ, પણ એ બાબત ઉપર આપણે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. કારણકે દુનિયાના બધા દેશોનાં વૈદ્યક-શાસ્ત્રો કહે છે, કે આનંદમાં રહેવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, ને જીવાની જળવાયલી રહે છે. મનુષ્ય પ્રકૃતિના

નિયમો જાળવનારા વિદ્વાનો તથા શારીરશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ પણ કહે છે, કે રમતગમત કરવાથી ને સદા મગ્ન-આનંદમાં રહેવાથી શરીરની તથા મનની શક્તિઓ ખીલે છે, અને ધર્મ-શાસ્ત્ર પણ કહે છે, કે જે માણસે આનંદમાં રહી શકે છે, તેઓજ સત્ય ધર્મ પાળી શકે છે. તે સાફજ રમતગમતને અર્થેજ વર્ષમાં અમુક દિવસો તહેવારના તથા ઉત્સવના ઠરાવ્યા છે, કે જેથી એ નિમિત્તે પણ રમતગમત કરી શકાય. ખેલો આ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે રમતગમત એ તંદુરસ્તી માટે અને જીવનની જાળવવા માટે ખુબ જરૂરની વાત છે, છતાં પણ આપણે જોઈએ છીએ કે આપણી કરોડો ખેલો આ વાત સમજતી નથી. એટલુંજ નહિ, પણ જેને રમતગમત જોગવાની જોગવાઈ અને પણી સારી તકો હોય છે, તેવી જાઈએ પણ એવી વાતોમાં છેક બેઠરકાર રહે છે, અને કેમ જાણે રમતગમતથી અલગાઈ જતાં હોય, કે કાંઈક પાપ લાગી જતું હોય, તેવી રીતે એ સ્ત્રીઓ વર્તે છે. નિર્દોષ રમતગમતમાં પણ જાણે તેઓની આખરૂં ચાલી જતી હોય, એમ તેઓ ડર્યાજ કરે છે, અને રમતગમતથી પોતાની મોટાઈને ધક્કો પહોંચવાતું તેઓ સમજ્યા કરે છે, તેથી રમતગમતોનાં સાધનોનો લેવો જોઈએ તેટલો લાભ તેઓ લેતી નથી.

ખેલો ! યાદ રાખજો કે નિર્દોષ રમતગમતમાં ભાગ લેવાથી કાંઈ પાપ લાગતું નથી, જગડી જતું નથી, પણ ઉલટો આનંદ થાય છે, તેથી જીવનને જરૂરની નિર્દોષ રમતગમત માટે દેટલાક વિદ્વાનો તો સાફ કહે છે કે-રમતગમત એ મનુષ્યસ્વભાવના કુદરતી તત્વો છે, માટે એ તો અટકાવી શકાયજ નહિ, અને તેમ છતાં તેને અટકાવીએ તો કોઈકને કોઈક પ્રકારે નુકશાન થયા વિના રહેજ નહિ. રમતગમત એ ધર્મશ્રીની કૃપાનું દ્રવ્ય છે, અને રમતગમત એ જીવનને જરૂરની વસ્તુ છે; તંદુરસ્તી સાચવવા માટે જેમ સારાં હવાપાણીની, માફક આવતા ખોરાકની, સગવડ ભરેલાં રહેવાનાં મકાનની અને નિદ્રાની જરૂર છે; તેમજ હમેશાં થોડો વખત સાદી-સાદી નિર્દોષ રમતગમતની પણ જરૂર છે. તેથી આપણે

મેઘએ છીએ કે જે માણસો રમતગમતમાં લાગ લેઈ તેમાંથી જ્ઞાન'દ મેળવે છે, તેઓની તંદુરસ્તી બહુ સારી હોય છે, અને જેઓ રમતગમતમાં લાગ લેતા નથી, પણ એકાંતવાસ મોગવે છે, તેઓ ચીકીયા સ્વભાવના થઈ જાય છે, અને તેઓનાં મ્હોડાં એરડી'યુ પીધા જેવાં બની જાય છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે તેઓના જીવનમાંથી રસકસ ઓછો પ્રતો જાય છે, અને તેઓની તંદુરસ્તી, સૌન્દર્ય તથા જીવાની કુંટાતી જાય છે. અને યાદ રાખજો કે આ બધી વાતો કાંઈ મેં માત્ર ચોપડીઓમાં વાંચેલીજ નથી, આ બધી વાતો કાંઈ કલ્પિત નથી, અને આ બધી વાતો કાંઈ અનુભવમાં ન આવી શકે એવી અશક્ય નથી; પણ આવા બનાવો તો દરરોજ આપણી આસપાસ બન્યાજ કરે છે, અને આપણા ઘરમાં આપણા મગાઓમાં તથા આપણા પાડેશીઓમાં પણ એવા કેસ બન્યાજ કરે છે. લો ને ! હું મહારાજ ઘરનો દાખલો આપું. મહારી નણ'દ આનંદી સ્વભાવનાં છે, અને રમતગમતનાં પ્રણાં શોખીન છે, તેથી તેઓનું શરીર બહુ સાફ રહે છે, અને મહારી દેરાણી કાંઈ સાથે હળેમળે નહિ તેવાં છે, તેઓ કાંઈ જાતની મોજમજામાં લાગ લેતા નથી, ને એકલાંઅટલાં ઉદાસી જેવી જી'દગી મોગવે છે, તેથી તેઓ હુમેશાં બિમાર રહે છે. આવીજ રીતે અમારા કુળીયામાં એક વસંત ખેડેન છે, જ્યારે જીઓ ત્યારે હસતાં રમતાં ને નાચતાં કુદતાં હેખાય, તેથી તેઓ ગરીબ છે ને વિધવા છે, છતાં પણ બહુ સારી તંદુરસ્તીવાળાં છે, અને અમારા કુળીયામાં બીજી એક નવી શેઠાણી છે, તે સૌભાગ્યવતી છે, તે ઉમ્મરે હજી જીવાન છે, અને તેને ઘણી જાતના સુખ સાધનો, છતાં પણ તેને મોજ-શોખ કે રમતગમત મોગવતા આવડતું નથી, તેથી તે બિમારી હુમેશા માંદી રહે છે. અમારાં મહેતીજી બહુ આનંદી સ્વભાવના હતાં, તે ઘણી વખત પોતાની સાથે કન્યાઓને ફરવા તકી જતાં, અને કસરત કરવા બોલાવતાં હતાં, એ વખતે કિંટલીક છાકરીઓ શરમાયા કરતી ને કસરતમાં તથા રમતગમતમાં લાગ લેવાની ના પાડતી હતી, તને તંઓ કહેતાં, કે

જેનો ! રમતગમતથી ઠેકલાળધા ફાયદા થાય છે, એ તમે જાણો છો ? રમતગમતથી મન આનંદમાં રહે છે, શરીરમાં લોહી ફરે છે, નવું નવું જ્ઞાન મળે છે, નિત્ય નવા અનુભવ મળે છે, જીવાત્મા રાજ થાય છે, બીજા ઘણા જણના આત્માઓ રાજ પ્રુશી થાય છે; અને રમતગમતથી પરમાત્મા પણ પ્રસન્ન થાય છે. કારણ કે તેણે આપણને આનંદ લોગવવા માટેજ આ દુનિયામાં મોકલેલાં છે, એટલે આપણને આનંદમાં જોધને આપણે પ્રભુ પણ રાજ થાય છે. એ સિવાય આનંદના આવેગમાં આપણા હૃદયનાં ધણાં દ્વારો આપોઆપ ખુલી જાય છે, તેથી આપણે સમજી શકીએ નહિ, એટલો બધો ફાયદો થઈ જાય છે, માટે તમારે સૌએ ખાસ ચાહીને નિર્દોષ રમતગમતમાં ભાગ લેવો જોઈએ, એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં એવી રમતગમતનાં સાધનો ન હોય, ત્યાં પણ તે સાધનો શોધી કાઢવાં જોઈએ, અને તેનો લાભ બધાંયે લેવો તથા બીજાઓને પણ આપવો. જેનો ! આ બધી બાબતો એવી છે, કે એ વિપુલ ધણું વિવેચન કરી શકાય, પણ અહીં મળેલી જેનો દુઃખમાં સમજી જાય તેની એ સાદી છે, અને હજી મહારે બીજા ધણીએ કુદરતી બાબતો ઉપર ધણું કહેવાનું છે માટે હાલ આ બાબત આટલેથીજ બંધ કરૂં, અને આશા રાખું, કે પોતાની તંદુરસ્તી તથા જીવણી જાળવી રાખવા માટે રમતગમત કરવાની તકો જતી મૂકતાં નહિ, કારણ કે એ પણ જીવણી જાળવવાનો એક ખરો ઉપાય છે.

(૮) પોશાકની સ્વચ્છતા વિષે. કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલવાની બાબતમાં પોશાક ઉપર પણ ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, કારણ કે ઘણી બાઈઓ ઘણી અગત્યની એ બાબત પણ જાણતી નથી. જેમ કે ઘણી બાઈઓ બહુ તંગ ચોળી પહેરે છે, એથી તેઓનાં ફેફસાંને તુકસાન થાય છે, લોહી ફરવામાં અડચણ પડે છે, અને છાતીનાં હાડકાંની ચવી જોઈએ તેવી ખીસવટ થતી નથી, તેથી તેમાંથી ઘણી જાતનાં દરદો થાય છે, માટે એ બાબત ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાની ખાસ જરૂર છે. છતાં પણ આવી સાદી ને સહેલી

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૧૮૫ ;

માત્ર પણ ઘણી સ્ત્રીઓ જાણતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. ઘણી બાઈઓ ઋતુઋતુનાં કપડાં પહેરતી નથી, તેમાં કેટલીક બાઈઓને એ વાતની ખબર પણ હોતી નથી, અને કેટલીક બાઈઓ પાસે એ જાતની સગવડ હોતી નથી, તેથી, ઘણી સ્ત્રીઓ શરદીના વખતમાં પણ ગરમ કપડાં પહેરતી નથી. અને ઘણી સ્ત્રીઓ ગરમીના વખતમાં ગરમીને અટકાવે તેવાં કપડાં પહેરી શકતી નથી, અને એજ પ્રમાણે તેઓનાં બાળકોની બાબતમાં પણ તેઓ બેદરકારી રાખે છે. તેથી છાકરાંઓ માંઢાં પડે છે, અને બાળપણના વારંવારના મંદવાડથી તેઓના શરીરનો ખાંધો નિર્બળ રહે છે, એટલે જીવાનીમાંજ તેઓ ધરડા થઈ જાય છે. આવી ને આટલીબધી ખરાબી કરવામાં પોશાક બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, છતાં પણ એવી સાદી બાબત પણ આપણી ઘણી બહેનો સમજી શકતી નથી, તેથી તેઓની જીવાની જળવાતી નથી. પોશાકની બેદરકારીને લીધેજ આપણા દેશમાં દર સાલ કેટલાં બધાં બાળકો મરી જાય છે, અને કેટલી બધી સ્ત્રીઓ રોગીષ્ટ બની જાય છે ? એના કારણ પૂરેપૂરા ને ખરેખરા આંકડાઓ આપે, તો આપણને અજાયબી લાગ્યા વિના ને ત્રાસ થયા વિના રહે નહિ; એટલુંબધું અધેર હજી એ બાબતમાં ચાલ્યાં કરે છે. માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલો જીવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં આપણે આપણાં વસ્ત્ર તરફ પણ ધ્યાન કરી પુરતું ધ્યાન જરૂર આપવું જોઈએ.

બહેનો ! આ બાબત જગ બહુ સૂક્ષ્મ હોવા છતાં પણ બહુ અગત્યની છે, અને તેમ છતાં એ બાબત સંબંધી આપણે કાંઈ પણ જાણતાં નથી. તે વાત એ છે કે પોશાકનો રંગ પણ તંદુરસ્તી ઉપર બહુ જખરી અસર કરે છે, જુદા જુદા રંગોથી જુદીજુદી અસરો થાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે કેટલીક જાતના રંગોથી તંદુરસ્તી બગડે છે, અને કેટલીક જાતના રંગોથી તંદુરસ્તી સુધરે છે, જેમ કે જે સ્ત્રીઓના શરીરમાં ગરમી હોય, તેઓને લાલ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી બહુ નુકસાન થાય છે, છતાં પણ ઘણી સ્ત્રીઓ આખી જીંદગી સુધી રાતા રંગનાંજ લુગડાં પહેર્યા કરે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓના શરી-

રમાં શરદી હોય છે, તેઓને લાલ રંગનાં કપડાં પહેરવાથી ફાયદો થાય છે, છતાં પણ એ વાતની તેઓને ખબર ન હોવાથી તેઓ સફેદ રંગનાં લુગડાં પહેર્યા કરે છે, આવી રીતે તાંદુરસ્તી સાથે શરીરના રોગોને શું સંબંધ છે, તેનું જ્ઞાન ન હોવાને લીધે, ઘણી બાઈઓ દુઃખ ભોગવ્યાં કરે છે. માટે હવે આવી બીણી વાતો પણ આપણી બહેનોને સમજાવવાની જરૂર છે, કારણ કે એ તાંદુરસ્તી જાળવવાના સાધન રૂપ અને જીવવાની જાળવવાના સાચા ઉપાય રૂપ છે. ઘણી સ્ત્રીઓને રેશમી લુગડાં પહેરવાથી શરદીની અસર જણાય છે, છતાં પણ તેઓને એ વાતનું જ્ઞાન ન હોવાને લીધે રેશમી વસ્ત્ર પહેર્યા કરે છે, અને શરદીનાં દરદોનો ભોગ ધર્મ પડે છે. એ સિવાય વાર-તહેવારે તથા લગ્ન વિવાહ જેવા પ્રસંગે અને શોકના પ્રસંગોએ અમુક પ્રકારનાં વસ્ત્રો પહેરવાં જોઈએ, એવા રિવાજોને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓની તાંદુરસ્તી ઉપર બહુ મોટી અસર થાય છે, છતાં પણ એ વાતોનો તેઓને ખ્યાલ સરખોયે હોતો નથી. માટે બહેનો ! હું ખાત્રીથી કહું છું કે, દવાઓની મદદથી જ કાંઈ તમારી જીવવાની જાળવાઈ રહે તેમ નથી; પણ આવા સાદા સહેલા કુદરતી નિયમો સમજી તે પ્રમાણે વર્તવાથી જ જીવવાની જાળવી શકાય તેમ છે. માટે આપણી જીવવાની જાળવવા સાથે આવી સાદી ને સહેલી ઘણી ધરગતુ બાબતો ઉપર પણ આપણે ધ્યાન આપવું જોઈએ; એવી મહારી પ્રાર્થના છે.

(૬) પાણીની રાખવી જોઈતી સંભાળ.—બહેનો !

પાણી એ અમુલ્ય વસ્તુ છે, પાણીમાં ઘણી જાતનાં રોગનાશક તત્ત્વો રહેલાં છે, તેથી અસલના ઋષિમુનિયો પાણીમાં રહેલા પ્રભુની સ્તુતિ કરતા હતા, અને પાણીના ઉપયોગથી જ અનેક દરદો સાજાં કરતા હતા. આજે પણ યુરોપ, અમેરિકા વગેરે દેશોમાં પાણીથી રોગ મટાડવાનાં દવાખાનાં ચાલે છે, અને આપણા દેશમાં પણ કેાઈ કેાઈ લોકો પાણીથી રોગ મટાડવાની વિદ્યા શીખતા જાય છે. પાણીમાં આવા અનેક ફાયદા છે, એટલું જ નહિ, પણ પાણી એ જીવંતની જરૂરી વસ્તુ છે, માટે પાણીની બાબતમાં ધટતું ધ્યાન આપવાની દરેક સ્ત્રીઓને ખાસ

જરૂર છે, કારણ કે પાણી ભરવાનું, પાણી સાચવવાનું તથા પાણી વાપરવાનું કામ મોટે ભાગે સ્ત્રીઓજ કરે છે; એટલે પાણીની બાબતમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓએ વધારે ને ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બહેનો ! જેમ પાણી વડે ઘણી જાતના રોગો બહુ સહેલાઈથી મટાડી શકાય છે, તેમજ પાણી મારફત ઘણી જાતના રોગો બહુજ સહેલાઈથી ફેલાઈ પણ જાય છે, માટે પાણીની બાબતમાં ખાસ સંભાળ રાખવાની ફરજ બહુ વધી પડે છે.

પાણીની બાબતમાં સઉથી પહેલી બેદરકારી તો એજ થાય છે કે, આપણી ઘણી બહેનો ઘણાં ગામડાંઓમાં ચોકખું પાણી મેળવી શકતી નથી, તેથી જે ગામમાં જેવું પાણી મળતું હોય તેવું ચલાવી લેવું પડે છે. જેમકે કોઈ ગામમાં લાંબરૂં પાણી હોય, કોઈ ગામમાં નાનાં તળાવોનું તપી ગયેલું ને ડોળાઈ ગયેલું પાણી હોય, તો તેવું પાણી પીવું પડે છે. કોઈ ગામમાં વરસાદના દિવસોમાં નદીનું મેલું ચઈ ગયેલું પાણી ઘણા મહિનાઓ સુધી પીવું પડે છે, કોઈ ગામમાં વાળા નીકળે તેવું વાળાના જંતુવાળું પાણી પીવું પડે છે, કોઈ ગામમાં મેલેરિયા તાવના જંતુવાળું ખરાબ પાણી પીવું પડે છે, અને કોઈ ગામમાં કોઈ કોઈ વખત કોલેરાનાં જંતુવાળું પાણી પણ પીવું પડે છે; આ બધાને લીધે લોકોની તંદુરસ્તી બગડે છે. છતાં પણ આવી અગત્યની બાબત તરફ પણ આપણા શ્રીમંતો, આપણા વિદ્વાનો, આપણા અમલદારો અને આપણા ધર્મશુદ્ધોત્તરુ ખેંચાવું જોઈએ, તેટલું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, એ આપણા કમ-તસીબની વાત છે. ઘણી સ્ત્રીઓ પાણી ગાળવાની બાબતમાં બહુ બેદરકારી રાખે છે, પણ પાણી એવી તો નાનુક વસ્તુ છે, કે એમાં ઘણી જાતનાં જંતુઓ બહુ જલદીથી ઉત્પન્ન થઈ બહુ જલદીથી તેમાં દાખલ થઈ જાય છે. માટે પાણીને સંભાળવાની ખાસ કરી બહુ જરૂર છે. ખરાબ લાગતું પાણી ગાળી લેઈ ઉકાળી ઠંડું પાડીને પીવાથી ઘણી જાતના રોગ થતા અટકે છે, પણ એટલી મહેનત કરવી ઘણી સ્ત્રીઓને ગમતી નથી, તેથી તેઓ જેવું હોય તેવું પાણી ચલાવી લે છે, એટલે તેમાંથી ઘણી જાતના રોગોના લોગ ફાય છે, ઘણી

ખાધજો પોતાને પીવા માટે જે કુવામાંની પાણી કાઢે છે, તેજ કુવામાં પાછાં પાણી ગાળેલા પુરાઓ નાંખે છે, તેઓ 'એમ સમજે છે કે, અમે આ કુવાનું કામ કરીએ છીએ, પણ એ પુરાઓથી પોતાની, પોતાના કુટુંબીઓની, પોતાના પાઠાસીઓની અને ગામના લોકોની તાંદુરસ્તી કેવી બગડે છે? એનો તો તેઓને ખ્યાલ સરખો પણ હોતો નથી.

તાંદુરસ્તી જાળવવા માટે પાણી પીવાના નિયમો જાણવાની પણ ખાસ જરૂર છે. દરરોજ સામાન્ય રીતે કેટલી ઉમરના માણસોએ કેટલું પાણી પીવું જોઈએ? તથા કેટલી વખત પાણી પીવું જોઈએ? એ વાતો પણ વિચારવા જેવી છે, છતાં પણ એ બાબતો ઉપર કોઈ સ્ત્રીઓ ધ્યાન આપતી નથી. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે છાંદગીની જરૂર માટે દરરોજ પીવું જોઈએ, તેથી બહુજ થોડું પાણી ઘણી સ્ત્રીઓ પીએ છે, અને કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓ જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીએ છે, તેથી પણ તાંદુરસ્તી બગડે છે. કઈ સ્ત્રીએ દરરોજ કેટલું પાણી પીવું જોઈએ, એ માટે કાંઈ નક્કી નિયમ બાંધી શકાય નહિ, તેમ છતાં તેઓ પોતે પારે, તો એ બાબતમાં પોતાના અનુભવથી તથા એ ખાતાના જાણીતા વૈદ્ય કાકટરોની સલાહથી કાંઈક યોગ્ય નિયમ બાંધી શકે અર. હવેનો યાદ રાખજો કે જીવનની જાળવવી, એ કાંઈ અકસ્માતનું પરિણામ નથી, પણ આવાઆવા ઘણા નિયમો પાળવાના ફળ રૂપે જ જીવન વાઈ શકે છે. માટે આપણી જીવનની જાળવવા સારૂ આ બધા કુદરતી નિયમો જાણવાની તથા તે પ્રમાણે વર્તવાની ઘણી જરૂર છે. હવે આ બાબતમાં બીજું ઘણું એ કહી શકાય 'તેમ છે, કારણકે પાણીનો સવાલ બહુ મોટો છે, પણ 'હવે' મ્હારે 'બીજી ઘણી વાતો કહેવાની હોવાથી હાલ તો આટલેથી જ બંધ કરું છું', અને આશા રાખું છું કે આવી અગત્યની બાબતમાં થોડામાંથી પણ તમે ઘણું સમજી શકશો.

(૧૦) ઉદ્રિયોના વિષયો જોગવવામાં હવે રાખવી — જોઈએ. જીવનની જાળવવાની બાબતમાં ઘણી બાબતો નિયમો પાળવાની જરૂર છે, તેમાં એક આ બહુ અગત્યનો નિયમ

કુદરતી નિયમે 'સાંભળવાથી જીવાની જાળવાઈ રહે છે.' 'પેટ

પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવો છે, કે આંખ, કાન, નાક, 'જીભ
અગેરે પાંચ ઇન્દ્રિયોના જે પાંચ વિષયો છે, તે ભોગવવાની
માખતમાં પણ જાને તેમ યોગ્ય હૃદમાં રહેવું જોઈએ. 'પણ
અકસોસની વાત છે કે, 'ઘણી જાહેનો કેટલીક જાતના વિષયો
ભોગવવામાં હૃદમાં રહી શકતી નથી, તેથી તેઓનાં શરીરની
ખરાબી થાય છે. જેમકે કોઈ જાહેનોને ખાવાપીવાનો એટલો
ખયો જાણકો-શોખ હોય છે, કે તેઓ પોતાની હાંજરી ઉપર
રાત્રીપણું ગુજારે છે, અને એ જાતના બહુ વિષય ભોગવવાને
પ્રીયજ અજીવું તથા તેમાંથી ઉત્પન્ન થતાં ધણાં દરદોનો
ભોગ થઈ પડે છે. ઘણી જાહેનોને નજીવી ને નમાલી ખાખતો
જેવાનો પણ એટલો ખયો શોખ હોય છે કે, એવું જોવામાં
જ પોતાની આંખોનું તેજ નાહક ગુમાવે છે, ને પોતાની
તંદુરસ્તી બગાડે છે. કેટલીક જાહેઓને પારકી નિંદા કરવા
સાંભળવાની એટલી બધી તિવ્ર ઇચ્છા હોય છે, અને એ માટે
તેની એટલી બધી લાગણીઓ ઉરકેરાયલી રહે છે કે, એ
જોઈને કોઈ પણ સમજી માણસને તો લાગી જાય કે, આ
ખાઈનું શરીર સારું ન રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આંખીજ
રીતે ઘણીઘણીયાણીના જે સંબંધો છે અને ગૃહસ્થાશ્રમના જે
નિયમો છે તે નિયમો પ્રમાણે ન વર્તવાથી ને વધારે પડતો
વિષય ભોગવવાથી પણ ઘણી જાહેનોની તંદુરસ્તી બગાડે છે.
આ નાંબુક ખાખત ઉપર હું કાંઈ વધારે જોલવા માગતી નથી,
કારણકે પોતપોતાના જાતિ અંતુલવથીજ સૌ જાહેનો આ ખા-
ખત સારી પેઠે સમજી જાય તેમ છે, એટલે એ ઉપર લખાણ
કરવાની કંઈ જરૂર નથી.

જાહેનો, જેમ કોઈ પણ જાતના વધારે પડતા વિષયો
ભોગવવાથી શરીરની ખરાબી થાય છે, ને જીવાનીનો જલદીથી
નાશ થાય છે, તેમજ જે વખતે જે જાતના વિષયો ભોગવ-
વાની ખાસ જરૂર હોય, તે વખતે તે જાતના વિષયો ન
ભોગવવાથી પણ તંદુરસ્તી બગાડે છે, અને જીવાનીનો અકાળે
નાશ થાય છે. યાદ રાખજો, કે જેમ અતિ ઝાડા એ ખરાબ
છે, તેમજ અતિ બંધકોશ એ પણ ખરાબ છે. જેમ 'અતિ

ખાવું એ ખરાબ છે, તેમજ અતિ લાંઘણું ને ઉપવાસ એ પણ ખરાબ છે. મતલબ કે કુદરત ઇચ્છે છે કે, તમે સમાનતા જાળવો, તમે મધ્યસ્થપણ જાળવો, અને આ બાબત કે તે બાબત ઝુકી ન જાઓ. પણ દીલગીરીની વાત છે, કે આ પછી જહેનો વિષયો લોગવવાની બાબતમાં સમાનતા રાખી શકતી નથી, કાંતો વધારે પડતા વિષયો લોગવે છે, અથવા તો વિષયોનો ખીલકુલ ત્યાગ કરે છે; તેથી તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. અને જેનાં શરીર ખરાબ થાય તેની જીવાની જાળવાયલી રહેવી બનવા ભેગ નથી, માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે આલીને જીવાની જાળવી રાખવાની બાબતમાં વિષયો લોગવવાની વાતમાં કાબુમાં રહેવાની તથા મધ્યમપણું જાળવવાની ધણી જરૂર છે. અને અતિયોગ કે હિનયોગ ન થાય, એ સંભાળવાની પણ ખાસ જરૂર છે. આ બાબત ઉપર હજી મ્હારે ધણી વાતો કહેવાની છે, પણ મ્હારી આટલી વાત સાંભળીનેજ કેટલીક જહેનો મોઢાં મરડે છે, ને કેટલીક જહેનો તો મોઢાં આડે રૂમાલ દેઇને હસે છે; માટે આ બહુજ નાણુકે પણ અત્યંત અગત્યની બાબત આટલેથીજ બંધ કરી દે, ને આશા રાખીને કે મ્હારી આ ભલી સૂચનાઓનો સદુપયોગ થયા વિના રહેશે નહિ.

(૧૧) ધી, દૂધ, તથા છાશના ઉપયોગ વિષે. તંદુરસ્તી તથા જીવાની જાળવવાની બાબતમાં ધી, દૂધ, છાશ વગેરે સત્વશુદ્ધી તથા પૌષ્ટિક ખોરાકની ચીજો પણ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હાલમાં દીનપ્રતિદીન આપણા દેશની સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે, તેઓનું સૌન્દર્ય કરમાતું જાય છે, અને તેઓની જીવાની ઘડપણના રૂપમાં બદલાતી જાય છે, તેનું એક મુખ્ય કારણ એ છે કે, ધી, દૂધ, છાસ વગેરે જીવંત હોયને અતિ જરૂરની ઉપયોગી ચીજો તેઓને ઘટતા પ્રમાણમાં મળતી નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. કારણકે ગાયોનો વધ-કતલ-નાશ થવાને લીધે, ગાયોને નિભાવવાનાં જંગલો તથા ગોચર-ચરીયાણાં ઓછાં થવાને લીધે, તથા ધાસ, કડબ, કપાસીયા વગેરે ચીજોની મોંઘાશને લીધે ગાયો પાળવાનું ખર્ચ

જીવ વધી જાય છે; એટલે ઘણાં લોકોને ગાયો ઘેર રાખવાનું
માલવતું નથી. ગાયોને ઘાસચારાની ખાણતમાં હાલના લોકો
મહુ લોભ કરે છે, તેથી તેઓ ઘોડાના મુતરવાળું ઘાસ તથા
મોડા પાસે વધેલું ખરાબ રહી થએલું ઘાસ ગાયોને ખવરાવે
છે. એટલુંજ નહિ, પણ કેટલાક અતિલોભી, દૂધનો ધંધા
કરનારાઓ લેસોને ઘોડાની લાઠ ખવરાવે છે, પાણી પાઇને
ઠાર દોડે છે, અને દૂધની અંદર ઓછામાંઓછું ચોથા ભાગનું
પાણી ભેળવે છે, અને કેટલીક વાર તો તેમાં ત્રણ ભાગ પાણી
અને એક ભાગ દૂધ હોય છે. હરદાર અદલાહાખાદ વગેરે ઠેકાણે
મેળાઓમાં તો જત્રાણોને ત્રણ ભાગ પાણી વાળુંજ દૂધ મળે
છે એ સિવાય હવે ઠેકાણે ઠેકાણે ડરી કંપનીઓ ઉભી થતી
જાય છે, તે લોકો દૂધમાંથી સંચાવડે માખણ કાઢી લે છે,
અને માખણ કાઢી લીધેલું દૂધ જળરમાં વેચે છે. હવે વિચાર
કરો, કે આવી જાતના દૂધથી લોકોને ખરો ફાયદો ક્યાંથી
ધર્મ શકે? એટલુંજ નહિ, પણ એવા હલકા નિઃસત્વ ને
ભેળવાળા દૂધથી તથા જંતુવાળા દૂધથી કોઈ નવાનવા રોગો
ઉત્પન્ન થાય, તો તેમાં પણ કાંઈ નવાઈ પામવાનું નથી.
દૂધનાજ આવા હાલ છે, ત્યાં દૂધમાંથી જનતા ધીના કેવા હાલ
હોય? એ વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષમાં
ધીના ભાવ ચાર ઘણા વધી ગયા છે, પણ એટલા વખતમાં
લોકોની આવક કાંઈ ચાર ઘણી વધી ગઈ નથી, તેથી પરિ-
ણામ એ થાય છે, કે ગરીબ સ્થિતિના તથા સાધારણ સ્થિ-
તિના લોકોને શરીરના પોષણ માટે મળવું જોઈએ તેટલું ધી
દૂધ મળી શકતું નથી, તેથી એવા પૌષ્ટિક ને સાત્વિક ખોરાક
વિના, તેમજ એના બદલામાં બીજો કોઈ વધારે સત્વવાળો
ખોરાક ન મળતો હોવાને લીધે, તેઓનાં શરીર નબળાં પડે
છે, અને દુખળા શરીરમાં તક મળતાં ઘણી જાતનાં રોગોનાં
જંતુ દાખલ થઈ જાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એક તરફથી
ધી દૂધ, વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાકની તંગી, અને બીજી તરફથી ચાહ,
ખીરી, મરચાં, આમલી, તેલ, હીંગ વગેરે શરીરથી સહન ન
થઈ શકે તેવા ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ વધારે પડતો થતો

જાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે તાંદુરસ્તી ખગડે કે એટલે જીવાની ઝાઝો વખત ટકી શકતી નથી; જીવાનીમાં અશ્મેધન અને ધોળા વાળવાળા લોકના થોડા જ્યાંત્યાં હા નજરે પડે છે. આમ દૂધ, ઘી, છાસ વગેરે જરૂરી ચીજો વપરાશ ખડુ જોઈએ થતો જાય છે, તેવું એક કારણ એ પા ડે, ઘરનું દુઝણું હોય, ત્યારે એ બધી વસ્તુઓ જેટલ છુટથી ખાઈપી શકાય, તેટલી છુટથી શકડે પૈસે વેચાતી લે ધને એ વસ્તુઓ ખાઈ શકાતી નથી, એ પણ નક્કી વાત છે. કારણકે એ માણસોનો સ્વભાવજ છે, અને એમાં ખીજાં પ ધણું કારણ છે. જેમકે પોતાને હાથે ખનાવેલી ઘરની તાદ છાસ જેવી સ્વાદીષ્ટ લાગે, તેવી કાંઈ બજારમાંથી વેચાતી લી પેલી છાસ સારી લાગે નહિ. એટલે ખાવાની રીતિમાં પણ ફેર પડી જાય છે, તેથી દિવસમાં એક બે વખત છાસ પીવાને ખહલે એથી તાંત વિરદની-ઉલટા ગુણવાળી ચાહ પીવાનું મન થઈ જાય છે. પણ તેમાંથી માઠાં પરિણામ એ થઈ જાય છે, કે છાસને લીધે શરીરમાં ઠંડક રહે છે, ત્યારે ચાહને લીધે શરીરમાં ખોટી ગરમી રહે છે, છાસને લીધે જઠરાગ્નિ જાગે છે, ત્યારે ચાહને લીધે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, છાસને લીધે ઝાડા સાફ આવે છે, ત્યારે ચાહને લીધે ઝાડાની કબજીયાત થાય છે; અને છાસ પીવાથી મગજ શાંત રહે છે, ત્યારે ચાહ પીવાથી લા- ગણીઓ ઉશ્કેરાઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ દૂધ તથા છાસના ઉપયોગથી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે, ત્યારે ચાહના ઉપયોગથી ગર્ભધારણ કરવાની શક્તિ ઘટતી જાય છે. છતાં પણ છાસ જેવી અમૂલ્ય નિર્દોષ વસ્તુનો વપરાશ ઘટતો જાય છે, અને ચાહ જેવી ખરાબી કરનારી ઉત્તેજક વસ્તુઓ સ્ત્રીઓમાં વધારે વપરાતી જાય છે; તેથી જીવાની જાળવી શકાતી નથી, અને વહેલું ઘડપણ આવી જાય છે. માટે જીવાની જાળવવી હોય તેમણે દૂધ, ઘી, તથા છાસના ઉપયોગ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. કારણ કે કાંઈ એકલી હવાઓની ગાટલીઓની મદદથીજ જીવાની જાળવી શકાતી નથી. પણ મ્હારો તો સિદ્ધાન્ત છે, કે કુદરતી નિયમો

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૦૩

પ્રમાણે ચાલવાથી જ જીવાની જળવી શકાય છે. અને આપણા દેશના લોકો માટે ઘી, દૂધ, અને છાશનો ખોરાક કુદરતી હોઈ પ્રકૃતિને માફક આવે તેવો છે, માટે જીવાની જળવવા સારું એ જાળવત ઉપર પણ ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને ચોખ્ખું તાજુ ઘી, દૂધ, છાશ મળી શકે, એ માટે આપણે ચેર ગાયો રાખી શકાય તેમ કરવું જોઈએ. આ જાળવતાં હજી ખીલુ ઘણી વાતો કહેવા જેવી છે. પણ મારે ઘણા વિષયો કહેવાના હોવાથી એકે જાળવતને હું પુરો ઇન્સાફ આપી શકતી નથી, એ મ્હારો અફસોસ છે.

મ્હારી વાત સાંભળીને ઘણી જાહેનો, કઠાય હસી પડશે, કે હું આ શું કહું છું? છતાં પણ તેઓના હસવાની કરકાર રાખ્યા વિના, મ્હારે જણાવવું જોઈએ, કે ચેર ગાયો પાણી તેની સેવા કરવાથી પણ જીવાની જળવાઈ રહે છે. કેટલાક ગામઠી લોકોની પેઠે માત્ર આંધળી શ્રદ્ધાથી હું આ વાત કહેતી નથી, પણ વૈધકના નિયમ પ્રમાણે અને મનુષ્ય પ્રકૃતિના નિયમાનુસાર આ વાત હું તમને કહું છું. ભલે હમણાના લોકો ન સમજે, તેથી કાંઈ ગાયના મૂત્રમાં જે વીજળી રહેલી છે, ગાયના છાણમાં જે ખુબી રહેલી છે, ગાયના પૂછડામાં જે વીજળી રહેલી છે, નિર્દોષ જાળક-વાછડાઓમાં જે સુંકરતા ને આનંદ રહેલો છે, ગાયનું દૂધ હોહવામાં જે ખુબી તથા કસરત રહેલી છે, છાશ કરવામાં જે તંદુરસ્તી રહેલી છે, તાજા માખણમાં જે સ્વાદ રહેલો છે, દૂધના શીણમાં જે મસ્તી રહેલી છે, અને માખણ તાવતી વખત તાજા ઘીમાં તંદુરસ્તી આપનારી જે મુગંધી રહેલી છે, તે બધાં જીવાની જળવનારાં તત્ત્વો તમે ન માનો, તેથી કાંઈ તે જોઈ શકી જતાં નથી. આવાં કારણોને લીધે ગાયોની સેવા કરવાથી જીવાની જળવાયલી રહે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે આપણે આપણી જીવાની જળવવી હોય, તો આમાંથી જે જે જાળવત આપણાથી જોઈ શકે તેવી હોય, તેનો આપણે જોઈ શકે એટલો લાભ જરૂર લેવો જોઈએ. એમ કરીશું, તો મને ખાતરી છે, કે આપણી જીવાની જળવવામાં એ બધી જાળવતો કેટલેક અંશે

જરૂર આપણને મદદગાર થઈ પડશે; એ નહીં છે એમાં મને તો કંઈ પણ શક નથી.

(૧૨) નહાવા ધોવા અને સ્વચ્છતા વિષે—આપણી જહેનો કુવા ઉપર તળાવમાં અને નળ નીચે ત્યારે નહાય છે, ત્યારે તેઓનું નહાવાનું કારસ જરા જોવા જેવું હોય છે ! લુગડાં બધાં પહેરેલાં હોય, અને ઉપરથી પાણી રેડયા કરે, તેને તેઓ નહાવું સમજે છે. વળી કેટલીક બાઈઓ તો નહાવાનું પાણી જીલ્ડું રાખે છે, એટલે કે નહાવામાં તો મેલું પાણી હોય તોપણ ચાલે, જોળા વિંછળેલું પાણી હોય તોપણ ચાલે, ગળ્યા વિનાનું પાણી હોય તો પણ ચાલે, બે ચાર દિવસનું વાસી પાણી હોય તોપણ ચાલે, અને નહાવા માટે જે વાસણમાં પાણી ઉતું થતું હોય, તે વાસણ અંદરથી સાફ કરવાની તો કંઈ જરૂર નહિ. આવી રીતે નહાવાની બાબતમાં છેક અંધેર ચાલે છે, એટલું જ નહિ, પણ કેટલીક વખત મેળાઓમાં ને તીર્થમાં નદીઓનાં ને તળાવોનાં પાણી એટલાં બધાં ગંદાં હોય છે, કે તેમાં કંઈ પણ સમજી ભાણસ નહાય નહિ, પણ આપણી જહેનો જોવા ગંદા પાણીમાં નહાવામાં પુર્ય સમજે છે, અને ઉપરાઉપર પડીપડીને પણ તેમાં નહાય છે, એ દેખાવ પણ ખાસ્સો જોવા જેવો ને સીનામેટોઆફમાં લેવા જેવો હોય છે.

વિચાર કરો, કે નહાવા જેવી પવિત્ર ને અગત્યની બાબતમાં પણ આવું અંધાર ચાલતું હોય, અને આવું અજ્ઞાનજ હોય, ત્યાં સારી તંદુરસ્તી હોયજ ક્યાંથી ? અને ત્યાં સારી તંદુરસ્તી ન હોય, ત્યાં જીવાની જળવાયલી દેવી રીતે રહી શકે ? માટે જહેનો ! આપણે આપણી જીવાની જળવવી હોય તો આવી સાદીસાદી કુદરતી બાબતો ઉપર પણ આપણે ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને વગર ખર્ચની આવી સહેલીસહેલી બાબતમાં પ્રથમ સુધારો કરવો જોઈએ.

જહેનો ! યાદ રાખજો, કે નહાવું એ કંઈ માત્ર લોકાચારને આતરજ નથી, નહાવું એ કંઈ કંઈને દેખાડવા માટે નથી, નહાવું એ કંઈ ફક્ત રિવાજને આતરજ નથી, અને

કુદરતી નિયમે શ્વાસવાર્થી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૭૫

નહાવું એ કાંઈ ફક્ત આંધળી શ્રદ્ધાને ખાતરજ નથી, પણ તંદુરસ્તી સુધારવાને ખાતર નહાવાતું છે, રોગો મટાડવા માટે નહાવાતું છે, નવું જળ મેળવવા સાફ નહાવાતું છે, મનને શાન્તિ આપવાને કાળે નહાવાતું છે, રોગના જંતુઓ દુર કરવા માટે નહાવાતું છે, શરીરનો થાક ઉતારવા વાસ્તે નહાવાતું છે, માનસિક વિકારો શાંત પાડવાને માટે નહાવાતું છે, ધર્મતું જળ મેળવવા સારું નહાવાતું છે, અને નહાવામાંથી ઘણી જાતના કુદરતી આનંદ મેળવી શકીએ તે સાફ નહાવાતું છે; ડુંકામાં એજ દે જીવાની જળવવા માટે નહાવાતું છે. પણ આ બધી અગત્યની વાતોની ઘણી જાહેનોને જરા પણ ખબર હોતી નથી, તેથી તેઓ માત્ર પોતાના શરીર ઉપર કળશીઓ' બે કળશીઆ દે ધડો દેધડો પાણી ઢાળવું તેનેજ નહાવું સમજે છે. તેથી નહાવા માટે જેટલો વખત લેવો જોઈએ, તેટલો ટાઈમ તેઓ લેતી નથી. નહાવા માટે જેવી એકાંત ને નિરાંત જોઈએ, તેની તેઓ જરા ફરકાર રાખતાં નથી, નહાતી વખતે શરીરના ફરેક ભાગને ધટતી રીતે યોગવા જોઈએ, અને શરીરને કસરત મળે તેમ કરવું જોઈએ; તેમ તેઓ કરતાં નથી. નહાવામાં ચોખ્ખું ને પુરતું પાણી વાપરવું જોઈએ, પરંતુ છતાં સાધનોએ બેદરકાર રહી ઘણી બાઈઓ તેમ કરતી નથી. ખોટી હિંસાની બીકને નામે બાજું પાણી ઢાળાય નહિ, એવા ખોટા વિચારથી ઘણી જૈન સ્ત્રીઓ ઘણું દિવસે નહાય છે, અને તેમાં પણ અમુક વાટકીજ પાણી વાપરે છે ! હવે આ બધી બાબતો ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સમજી શકાય છે કે, સ્વચ્છતાની બાબતમાં આવું અધાર્જ શ્વાસતું હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન હોય, અને તેથી જીવાનીમાંજ ધડપણ આવે, ને શરીર દીલાંડળ પડી જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારું આ બધી બાબતો આપણે જાણવી જોઈએ, અને એમાંથી જેટલું પાણી શકાય, તેટલું પાણવાની કોશીશ આપણે કરવી જોઈએ. નહાવાની બાબતમાં સ્ત્રીઓમાં આવી બેદરકારી હોય છે, તેમજ કપડાં સાફ રાખવાની; ધર સાફ રાખવાની, છોકરાંઓને સાફ રાખવાની; અને બીજી ઘણી

બાળતોમાં બહુજ અધેર, ચાલે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી જાતના રોગ ફેલાય છે. સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી જાતના નિયમોનો ભંગ થાય છે, સ્વચ્છતાં ન હોય ત્યાં ઘણી જાતનાં જંતુઓનું જોર વધુ હોય છે, સ્વચ્છતા ન હોય, ત્યાં ઘણી બાળતમાં ગોટાળો થયા કરે છે, અને સ્વચ્છતા ન હોય ત્યાં મન ઉપર પણ ખરાબ અસરો થયા કરે છે, તેથી દરેક જાતની સ્વચ્છતાવાળા માણસનું મન જેટલું પ્રકુલિત રહે, તેટલું વ્યવસ્થા વિનાના ગંદા માણસનું પ્રકુલિત રહી શકતું નથી. માટે જેમ અને તેમ ધરસંસારી દરેક બાળતોમાં સ્વચ્છતા, સુખડતા અને સફાઈ રાખવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે એ બધી બાળતો તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરનારી છે, અને તંદુરસ્તી જીવાની ઉપર અસર કરનારી છે. માટે કુદરતી નિયમો પ્રમાણે ચાલીને, જીવાની જાળવી રાખવી હોય, તો સ્વચ્છતાની આ બધી બાળતોમાં બની શકે એટલી, તજવીજ જરૂર રાખવી જોઈએ.

(૧૩) કુટુંબમાં સંપ રાખવો જોઈએ—જેનો ! આપણી જીવાની બગડે છે, અને આપણે જીવાનીમાંજ ધરડાં ઘર્ષ જઈએ છીએ, તેનું એક સુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણાં કુટુંબોમાં બહુ કલેશ હોય છે, તેથી હુમેશાં આપણું લોહી ઉકળ્યા કરે છે, અને આપણું મનમાન્યું થતું નથી, તેથી મનમાં અનેક જાતનાં વેરઝેર ને કઠાયાબળાયા વધતાં જાય છે; તેને લીધે તંદુરસ્તી બગડતી જઈ જીવાની ધસાતી જાય છે. આપણાં કુટુંબોમાં અતિશય કલેશ હોવાનું સુખ્ય કારણ એ છે, કે, આપણે સૌ સાથે રહેવા માગીએ છીએ, અને જુદાજુદા સ્વભાવનાં તથા જુદાજુદા દરજ્જાનાં માણસો હોય, તેઓ પણ ભેળાં રહેવાની કોશીશ કરે છે. જેમ કે એક ભાઈ પંડિત હોય, અને બીજો ભાઈ નિરક્ષર-મૂર્ખ હોય, તે બંને સાથે રહે છે. તેમાં બને છે એમ કે પંડિતની સ્ત્રીને જેવું માનપાન મળે-ને જેવાં વસ્ત્રાભૂષણ મળે, તેવું માનપાન ને તેવાં વસ્ત્રાભૂષણ મૂર્ખભાઈની વહુને પણ જોઈએ છે, અને તે કાંઈ મહેરબાની તરીકે નહિ, પણ દેરાણીજેઠાણીના હક્ક તરીકે જોઈએ.

કુદરતી નિયમે ચાલવાથી જીવાની જંગવાઇ રહે છે. ૨૦૭

છે. એટલે પછી નિત્ય કલ્યાય થયા વિના કેમ રહે ? કારણ કે સ્ત્રીઓમાં એટલી બધી ઉદારતા ક્યાંથી હોય ? અને તેમાં પણ હાલના વખતમાં જે પશ્ચિમના છુટાપણાનો પવન ફુંકાય છે, અને હાલના વખતમાં જે સ્વાર્થનો વા વાય છે; તથા જે મોજમજાની વૃત્તિઓ બેહુક વધતી જાય છે, તેવા વખતમાં અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ પોતાની દેરાણીજેઠાણી સાથે એટલી બધી ઉદારતા રાખી શકે; એ કાંઈ બનવા જોગ નથી. માટે સખ જાળવવા સાડે આજના જમાનામાં યોગ્ય રસ્તો તો એ છે, કે સગવડ હોય, તેણે તો જીદુંજ રહેવું જોઈએ. જીદું રહેવાથી જો કે ઘણી જાતની સુરહેલીઓ સોગવવી પડે છે, ખર્ચ વધે છે, અને જન્મભરણના પ્રસંગોએ ઘણી જાતની અગવડો વેઠવી પડે છે. છતાં પણ મહેને તો લાગે છે, કે હાલના વખતમાં આપણા સંજોગો જોતાં આપણને જે ફેજવણી મળે છે, તે અમાણે તો જીદું રહેવું, એજ સખ જાળવવાનો ને કુટુંબ-કલેશ થતો અટકાવવાનો ખરો અકસીર ઉપાય છે. બહેનો ! સાથે રહેવાથી કેટલા બધા લાભ થાય છે, તે કાંઈ મ્હારા ધ્યાન બહાર નથી, જેના કુટુંબમાં કલેશ ન હોય, તેઓએ સાથે રહેવું, એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વાત છે. પણ સાથે રહેવાથી જ્યાં રોજનો કલેશ થતો હોય, અને સ્ત્રીઓની જીવાની ધૂળમાં મળતી હોય, તથા પુરૂષોના હૃદયને જબરા ધક્કા લાગતા હોય, તેવે ઠેકાણે તો જીદું રહેવું, એજ સઉથી સારી વાત છે. સાથે રહેવાની આપણી જીની રીત વખાણને પાત્ર છે, અને સાથે રહેવાની બાવના બહુ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે, પણ અફસોસની વાત છે, કે હાલના સંજોગોમાં એ બાબત આપણને જોઈએ તેવી બંધબેસતી થઈ શકતી નથી. માટે એક તરફથી સાથે રહેવાની સુંદર ભાવનાઓ સામે જોઈએ છીએ, તેમજ બીજી તરફથી દેશ અને કાળ સામે અને હાલના વખતના સંજોગોની સામે પણ આપણે જોઈું જોઈએ. એ બધું જોશો, તો જરૂર તમોને લાગી જશે, કે સ્ત્રીઓની જીવાની જાળવવા માટે કુટુંબ-કલેશ દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, અને કુટુંબકલેશ દુર કરવા માટે જીદું થઈ રહેવાની પણ જરૂર છે. જીઓને !

આજેજ અમારી નાતના એક એવાજ બનાવની વાત મેં હમણાં સાંભળી છે કે:—

એક બાઈ હાઈકોર્ટનો જજ છે, તેને સાડીસાડત્રીસસો ૩૭૫૦ રૂપીઆનો મહિનો છે, અને તેનો બીજો ભાઈ પંદર રૂપીઆનો કારકુન છે, એ બંને ભાઈઓ લેગા રહે છે. હવે મેંડોટા ભાઈની વહુ કે જે પંદર રૂપીઆ લાવનાર કારકુનની વહુ છે, તે પોતાની દેરાણીને કહેછે કે હું તમારી મોટેરી છું, કારણ કે હું જેઠાણી છું, પણ તમે તો મ્હને જરાયે ગણ-કારતાં નથી, પણ મહમડીઓને અને પારસણોને તમારી મોટરમાં ફેરવો છો, પણ યાદ રાખજો કે તમારી પછવાડે મ્હારાં છોકરાંઓજ કાગવાસ નાંખશે તોજ પહોંચશે, કાંઈ મહમોનાં છોકરાંની નહિ પહોંચે! બોલો, હવે આ લડાઈનો અંત કેમ લાવવો? આવા કેસોમાં ને એવા મૂખ માણસો સાથે પાતું પડ્યું હોય, ત્યારે કુટુંબ-કલેશ અટકાવવા સારૂ જુદું થયા વગર બીજો શો ઉપાય? હવે બીજો દાખલો સાંભળો! અમારા પાંડોશમાં જે ભાઈઓ રહે છે, તે એક ગર્ભશ્રીમંતના દીકરા છે, તેમના બાપ જે વર્ષ થયાં ગુજરી ગયાછે, એ બંને ભાઈઓમાં, એક ભાઈ અતિ લોભીયો છે, પાઈપાઈ સારૂ મરે તેવો છે, અને બીજો ભાઈ અતિ ઉડાઉ છે, તે જરાયે પૈસાની કિંમત સમજતો નથી; તેથી એ બંને ભાઈઓને જરા પણ બનતું નથી. એટલે રોજ કલ્યા થાય છે, એક બીજાને ગાળો ભાંડે છે, માથાં કુટે છે, ઠેરઠેર એક બીજાની નિંદા કરે છે, અને વારેવારે કોર્ટમાં જવા તૈયાર થઈ જાય છે, પણ વળી કાંઈ કારણસર કોર્ટમાં જતા અટકી પડેછે. આવી સ્થિતિ છે, છતાં પણ તેઓ સમજે છે, કે આપણે નોખા થઈએ તો આપણા બાપની આબરૂ જાય. બંને ભાઈ-ઓનીજ આવી દશા હોય, ત્યારે દેરાણી જેઠાણીની, સાસુ વહુની, નણંદ લોભઈની અને બીજાં ડોશીડગરાંઓની કેવી સ્થિતિ હોય, એ વિચારવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી, આવા પ્રતિફલ સંભળેગો દીન પ્રતિદીન વધતા જાય છે. અને જેટલા જલદીથી સંભળેગો ફેરવાય છે, તેટલું જલદીથી કાંઈ માણસોનું જ્ઞાન

ખદલાઈ જતું નથી, એટલે કુટુંબમાં કલેશ તો રાજ થયા કરે છે, એટલુંજ નહિ, પણ જો ખરી રીતે જોઈએ, તો અત્યારે આપણા દેશની સ્થિતિ એવી છે, કે લેગાં રહેનારાં સો મજાઆરાં કુટુંબમાંથી પાંચ કુટુંબ પણ ખરેખર સંપવાળાં મળવાં મુશ્કેલ છે. અને સ્ત્રીઓનાં હૃદય એવાં સાંકડાં હોય છે, કે તેઓ ખહુ નાની ને છેક નજીવી વાતને પણ ખહુ મોટું ને મહાભારત રૂપ આપી દે છે, અને પછી એનેજે ખ્યાલમાં દુઃખી થયા કરી પોતાની તંદુરસ્તીને બગાડી નાખે છે. માટે જોનો આપણે આપણી જીવાની જાળવવી હોય, તો જેમ અને તેમ આપણા કુટુંબમાંથી કલેશ ઝાઝો થાય, તેમ સત્વર કરવું જોઈએ, અને કલેશ ઝાઝો કરવા માટે આપણે જરાક વધારે અછલ રાખવી જોઈએ, જરાક વધારે ધીરજ રાખવી જોઈએ અને જરાક વધારે ખામોસ ખાતાં પણ શીખવું જોઈએ. આપણે જરાક વધારે ઉદારતા રાખવી જોઈએ, અને જરાક વધારે ધર્મનું બળ રાખવું જોઈએ, અને તેમ છતાં પણ જો પાધરું ચાલી શકે તેમ ન હોય, તો રાજનો કલેશ ટાળવા-કાઢવા-દૂર કરવા માટે જેની સાથે ન બને, તેનાથી દૂર ખસી જવું જોઈએ;—એ પણ તંદુરસ્તી જાળવવાનો તથા જીવાની જાળવવાનો એક ઉપાય છે.

(૧૪) આનંદી સ્વભાવ રાખવો જોઈએ. જોનો ! જીવાની જાળવવાની બાબતમાં આનંદી અંતઃકરણ પણ ખહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. અને પ્રભુની દયા તો જીવો ! કે આનંદી અંતઃકરણ રાખવાની વાત, ધારે તેનાથી બની શકે તેવી છે, કારણ કે મહાત્માઓ તો સદા કહે છે કે, દુનિયામાં જ્યાંજ્યાં જોઈએ ત્યાં બધે ઠેકાણે કુદરતી આનંદજ ભરેલો છે. જેમ કે સૂર્યનાં કિરણોમાં આનંદ, ઠંડા પવનની લહેરોમાં આનંદ, સમુદ્રનાં મોજાંમાં આનંદ, પહાડોનાં શિખરોમાં આનંદ, ઝાડોનાં ફુલોં પાંદડાંઓમાં આનંદ, ખરફનાં ઢગલાઓમાં આનંદ, વરસાદનાં ફેરાંઓમાં આનંદ, પક્ષીઓના અવાજમાં આનંદ, આકાશના રંગોમાં આનંદ, માણસોની કારીગરીઓમાં આનંદ, સ્ત્રીપુરુષોનાં સૌન્દર્યમાં આનંદ નદીના વહેતા અવાજમાં આનંદ,

પશુઓની રમતગમત ને ગાનમાં આનંદ, આકાશના તારાઓમાં આનંદ, સસુદ્રના ધુંધવાટમાં આનંદ, વાજાંત્રોના સરોદોમાં આનંદ, વિદ્યાર્થીઓમાં આનંદ, પ્રેમના લહાવા લેવામાં આનંદ, મેઘની ગર્જનામાં આનંદ, મેદાનમાં ઉગતું લીલું ઘાસ ભોવામાં આનંદ, ઝાકળમાં આનંદ, વીજળીના ચમકારામાં આનંદ, ધન પ્રાપ્તિમાં આનંદ, અને ત્યાગમાં પણ આનંદ, આવી રીતે પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ દરેક ઠેકાણે આનંદ આનંદ ને આનંદજ સરલો છે. માટે બહેનો ! બધે ઠેકાણેથી આપણે આનંદ હાંટતાં શીખવું જોઈએ, કારણ કે આનંદમાં ઇશ્વર પોતે રહેલો છે, તેથીજ ઇશ્વર આનંદસ્વરૂપ રહેવાય છે. હવે વિચાર કરો કે જે આનંદમાં ઇશ્વર પોતે રહેલો હોય, તે આનંદ લોગવવાથી તાંદુરસ્તી વધે, અને જીવવાની જીવવાયકી રહે, તેમાં નવાઈ શી ? માટે જેમ બને તેમ આપણે આપણી જીવવાની જીવવા સાડ આનંદમાં રહેતાં શીખવું જોઈએ. ઘણી બહેનોને તો લાગશે કે આનંદમાં તે કેમ રહી શકાય ? એ તો જેને બહુજ સુખ હોય, તે નસીબદાર માણસ આનંદમાં રહી શકે; અમારા જેવાં ગરીબ માણસ તે ક્યાંથી આનંદમાં રહી શકે ? એના જવાબમાં તેમણે બહુવું જોઈએ કે, ઘણી જાતનાં સાધનો હોય તોજ આનંદ લોગવી શકાય, એ વાત બરાબર નથી, અને બહુ જાતનાં સાધનોમાંથી જે આનંદ મળે, તે આનંદમાં કંઈ બહુ માલ પણ નથી, પણ ખરી વાતતો એજ છે કે, વ્યાવહારિક બહુ યોગ્ય સાધનો હોય છતાં પણ ઘણો આનંદ લોગવી શકાય, એવીજ આ જગતની રચના છે, અને એજ કુદરતની ખૂબી છે. પણ એવી રીતે આનંદ મેળવવા માટે આનંદ મેળવવાની કળા શીખવાની જરૂર છે, જેમ નૃત્ય, સંગીત, પાકશાસ્ત્ર વગેરે કળાઓ અભ્યાસથી આવડે છે, તેમજ આનંદ મેળવવાની કળા પણ શીખી શકાય છે કારણ કે દરેક માણસના અંતઃકરણમાં આનંદ મેળવવાની લાગણીઓ ખાસ વિશેષતાથી રહેલી હોય છે, એટલે તે લાગણીઓને ખીલતાં કંઈ વાર લાગતી નથી, અને એ પછી તો આપણને દરેક ઘરસંસારી કામોમાંથી પણ આ-

કુદરતી નિયમે ચોંતવાથી જીવવાની જંજવાઈ રહે છે. ૨૧૧

નંદ મળ્યા કરે છે. મ્હને મ્હારા ઘરમાંથી, પાડોશમાંથી, અને ગામમાંથી તથા કુદરતમાંથી અને પ્રભુમાંથી કેમ આનંદ મળે. એ હું તમને કહું. તમે માનશો કે જલે નંમાનો તો કાંઈ શ્રીકર નહિ, પણ આજે જ્યારે એ પ્રસંગ નીકળ્યો છે, ત્યારે આનંદ મેળવવાની જરાક વધારે વાતો અને સૌથી બની શકે એવી સહેલી વાતો મ્હારે કહી દેવી જોઈએ. કારણ કે એવી મળેની વાત હું ઠાળી રાખું, તો મ્હને પાપ લાગે, માટે મ્હારી આનંદ મેળવવાની રીત સાંભળી લેવાની જરા કૃપા કરો.

હું જ્યારે કહી વધારતી હાઉં, ત્યારે તેની મુગધીમાંથી આનંદ લઈ લઉં છું, વાસણો માંજતેમાંજતે વાસણની સંક્રાંધમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી પડોશલુનાં નાનાં બાળકોના નિર્દોષ હાસ્યમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, સારી-સારી ચોપાડીઓ વાંચતાં તેમાંથી જે સુંદર કિંમતી વચનો મળી જાય, તેમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા વરને દ્વંધનો ખ્યાલો આપતેઆપતે તેમની આંખમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા ભાઈ સાથે ભાભીની કેળવણી સંબંધી વાત કરતાં તેમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી પાડોશલુ નવી જાતનું અથાણું બનાવે કે સુંદર રસોઈ બનાવે, તેમાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી ગાય દોહવા બેસું, ત્યારે તેના દ્વંધના શીશુ સાથે રમવામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારા કુળીયાની નાની છોકરીઓને ઉંચી ભોવનાઓનાં સુંદર ગીતો શીખવવામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, મ્હારી ગાયના વાછર-મ્હાને રમાડવામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, કુવા ઉપર પાણી ધરવા જાઉં ત્યારે પાણી ભરતેભરતે મ્હારી સહીયણીઓની વાતોમાંથી મણુ આનંદ લેઈ લઉં છું, નિશાળેથી છોકરાંઓ શુદીને આટ્યાં આવતાં હોય, ત્યારે તેઓની તોફાનમસ્તીમાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું, દીવાની જ્યોતમાંથી પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને અંધારામાંથી પણ મ્હને આનંદ મળે છે, વખતસર સાફ દસ્ત આવી જાય તેમાં પણ મ્હને આનંદ મળે છે, અને સંજની રીતે જોળીમસંજીને નાહી શકું ત્યારે

પણ મહેને આનંદ મળે છે. તમે માન્યો કે ? ઘણાં વર્ષો અગાઉ ત્યારે હું મહારાં છોકરાંઓનાં બાળેપતીયાં ધોતી, ત્યારે તેમાંથી પણ કેટલાક પ્રકારનો આનંદ હું મેળવી શકતી હતી. મહારી સહીયણીઓને ઘેર મળવા બાઉ ત્યારે પણ મહેને આનંદ મળે છે, અને મહારા મનમાં દીલગીરી થાય એવો કાંઈ બનાવ બને ત્યારે તે સંબંધી નિવૃત્તિએ વિચાર કરતાં પાછળથી મહારી દીલગીરીમાંથી પણ મને આનંદ મળે છે, કારણ કે એ વખતે મહારી બૂલો મહંને સમજાય છે, અને સત્ય મહારી આગળ ખડું થાય છે, તેથી મહેને ઘણું આનંદ થાય છે. મહારા રનેહીઓને ફુલ આપતી વખત તેમના હાથના સ્પર્શમાંથી હું આનંદ એવી લઉં છું. દળણું દળતી વખત સુંદર ગીતો ગાવામાંથી અને દળવાથી જે પરિશ્રમ પડે તે પરિશ્રમમાંથી પણ હું આનંદ મેળવી લઉં છું, સગામાં કે નાતમાં જન્મવા બાઉ ત્યાંથી પણ આનંદ લેતી આવું છું, કોઈ કોઈ વખત ફરવા બાઉ ત્યારે સહિસાન્દર્યમાંથી અને હવામાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું. શીઆળામાં સૂર્યના તરકામાંથી આનંદ લેઈ લઉં છું, ને ગરમ કપડામાંથી પણ આનંદ લેઈ લઉં છું. મહારાં ઘરેણાં પહેઈ, મહારા માળ હોળું ને મહારું મોઢું ચરીસામાં બેઈ, તેમાંથી પણ હું આનંદ લેઈ લઉં છું. કારણ કે આનંદ મેળવવાની કળા શીખવાથી હવે મહારી વૃત્તિ એવી થઈ ગઈ છે કે, મહારો હાંતીઓ, મહારો ચરીસો, મહારો સાણુ મહારાં કપડાં ને બહારાં કદેબુત્તાંમાં રહ્યું મહેને આનંદ આપી શકે એ ઈશ્વરકૃપાથી હું માંદી પડતી નથી, પણ કદી કોઈ વખત પેટ સાફ લાવવા માટે બુલાબની ગોળી લેવી પડે, તો એ દવા પણ મહેને આનંદ આપે છે. કોઈ વખત કદી કોઈ સાથે પ્રસંગોપાત કાઈ ગોલાચાલી થાય તો એ વખતે પણ મહેને આનંદ થાય છે, કારણ કે એ વખતે મહેને મહારા મનની ખરીદા થાય છે, અને હું તોળીતોળીને તથા માપીમાપીને શબ્દોનો કેમ ઉપયોગ કરું છું—તેની કસોટી થાય છે. તથા એ વખતે કેટલું ખામી રાકું છું, ને કેટલું માફ કરી શકું છું.

કુદરતી નિયમે આલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ...

તેની કુંચી મને સમજાય છે; તેથી એ જોલાચાલીમાંથી પણ પરિણામે મળે તો આનંદજ થાય છે. ખહેનો ! આનંદ મેળવવાની આવી સેંકડો બાબતો છે, પણ એ બધી આ ઠેકાણે કહી બતાવવાની કાંઈ જરૂર નથી ; ને એટલો વખત પણ નથી. જેને સમજવું હોય, તે આટલામાંથીજ ઘણું એ સમજી શકશે.

ખહેનો ! હવે મળે કહો, કે આવી રીતે આનંદ મેળવવામાં આપણને શું ખર્ચ લાગી જાય તેમ છે ? કે શું મહેનત પડી જાય તેમ છે ? દુનિયામાં સૌથી સહેલી ચીજ એ છે કે, આનંદ મેળવવો. કારણ કે પ્રભુ પોતે આનંદ-સ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ આનંદરૂપી છે, એટલુંજ નહિ, પણ કુદરતમાં દરેક ઠેકાણે સ્વાભાવિક રીતેજ આનંદ લગેલો છે. માટે આનંદ મેળવવો એ સૌથી સહેલામાંસહેલી વાત છે—એમ એક સંન્યાસીમહારાજ કહેતા હતા, અને હવે એ સિદ્ધાંત ઘણાં વર્ષોના અનુભવથી મળે તો સાવ સાચો લાગે છે. છતાં પણ ઘણા માણસો અને તેમાં પણ ખાસ કરીને ઘણી સ્ત્રીઓ તો માને છે કે, આનંદ મેળવવો એ સૌથી મુશ્કેલ વાત છે. આવી ઉધી સમજણને લીધે ઘણી સ્ત્રીઓને આનંદ મેળવવાનાં ઘણી જાતનાં સાધનો હોવા છતાં પણ તેઓ આનંદ મેળવી શકતાં નથી, તે છતાં સાધનોએ નાહક દુઃખી થયા કરે છે, ને પોતાની તંદુરસ્તી તથા જીવાની હાથે કરીને ગુમાવી બેસે છે.

ખહેનો ! હું એવી ઘણી બાબતોને જોળખું છું કે, જેઓની આસપાસના સંજોગો એવા હોય છે, કે તેઓ સોજા આનામાંથી પંદર આના આનંદ લેઈ શકે તેવી સ્થિતિમાં હોય છે, અને માત્ર એકજ આત્મા તેઓની જીંદગીમાં દુઃખ હોય છે. છતાં પણ તેઓમાં એટલું બધું અજ્ઞાન હોય છે કે, એક આની દુઃખ માટે પંદર આની સુખને તેઓ ટાળી ને છે, અને ફેકટના હેરાન થયા કરે છે. કારણ કે દુઃખને કેમ દાખી દેવું, અને સુખને કેમ ઉપર લાવવું ? એની કુંચી તેઓ જાણતાં નથી, તેથી તેઓ તદ્દન ઉધીજ રીતે વર્તે છે,

ને દુઃખને દબાવવું જોઈએ તેને બદલે સુખને દબાવી દે છે, અને દુઃખને ઉપર લાવી દેખાડ્યા કરે છે, તેથી તેઓ ખરો આનંદ ભોગવી શકતાં નથી. માટે આનંદ મેળવવાનો અભ્યાસ કરવો હોય, તો હનુમાને પેતાના પગ નીચે પનોતીને દબાવી રાખી છે તેમ આપણે આપણા પગ નીચે દુઃખને દબાવી દેવું જોઈએ, અને આપણા ચહેરા ઉપર સુખને ધરાવવું ને પ્રકટાવવું જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો દુઃખનું જોર ઘટી જઈ સુખનું જોર વધી જાય છે; માટે ખરે આ કુચી ચાક રાખવા જેવી ને અનુભવમાં ઉતારવા જેવી છે. બહેનો ! ચાક રાખજો, કે આપણી જીંદગીમાં સુખજ વધારે હોય છે, અને દુઃખ તો માત્ર અણગમતા પરોણા તરીકે આવીને જતું રહે તેવું જ હોય છે, છતાં પણ આપણે આપણા મનની નખ-જાઈને લીધે દુઃખને મ્હોટું માન્યા કરીએ છીએ અને સુખની કિંમત સમજતાં નથી, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ અને તંદુરસ્તી, જીવાની તથા સૌન્દર્ય જાળવવા માટે આપણે ખાસ ચાહીને દરેક ચીજો-મંથી ને દરેક જાળતોમાંથી આનંદ મેળવતાં રીખવું જોઈએ. કારણ કે જીવાની જાળવવાના બીજા સેંકડો ઉપાયો છે, પણ તે સૌ કરતાં આનંદી અંતઃકરણ રાખવું એ ઉત્તમમાં-ઉત્તમ ઉપાય છે. માટે એ જાળત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, અને તમારે આનંદ મેળવવાની કળાને ખીલવવી જોઈએ.

બહેનો ! મ્હને લાગે છે કે આપણી કોઈ બહેનપણીઓને આપણે આપણી ચોળી આપીએ, આપણું હાથલ આપીએ, આપણી ચોપડી આપીએ, કે આપણા દાગીના બક્ષીસ આપીએ, એથી તેઓને જેટલો ફાયદો થાય, તે કરતાં પણ તેઓને આનંદ મેળવવાની મુક્તિ મતાવીએ, તો તેઓને તેથી વધારે લાભ થાય છે. એટલું જ નહિ, પણ મ્હને તો એમ લાગે છે કે, તેઓ પાળી શકે નહિ એવા ધર્મોની મ્હોટી મ્હોટી વાતો કરવાથી ને લાંબાલાંબા જ્ઞાનના ઉપદેશો દેવાથી તેઓને જેટલો ફાયદો થાય તે કરતાં તેઓને આનંદ મેળવવાની મુક્તિઓ ખતાવવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. કારણ કે આનંદ એ

અમૂલ્યમાં અમૂલ્ય વસ્તુ છે, અને તેમ છતાં તે સૌ કેદારથી મળી શકે તેવી છે, તથા સૌને મળી શકે તેમ છે, અને કોઈ પણ વખતે મળી શકે તેમ છે, માટે હવે તો જેમ અને તેમ આપણી પહેનોમાં આનંદના ઉભરાઓ પ્રકટે અને તેઓનાં અંતઃકરણ આનંદના મહાસાગર જેવાં વિશાળ બને, એવા ઉપાયો આપણે કરવા જોઈએ.

આનંદની ખાખતમાં હજી બીજી ઘણી વાતો હું કહી શકું તેમ છું, પણ આ ઘડિયાળ સામે જોતાં મૂંઝવે લાગે છે કે, હવે આ ખાખતમાં મહારે આટલેથીજ અટકવું જોઈએ, કારણ કે હજી મહારે બીજી કેટલીક વાતો કહેવાની રહી છે. અને મામલતદારસાહેબનાં વહુ આજે રાતની ગાડીમાં જવાનાં છે, એટલે દુકંદેથીજ પતાવ્યા વિના ચાલે તેમ નથી, માટે આ ખાખત આટલેથીજ બંધ કરું છું, અને આશા રાખું છું કે, આ અગત્યની ખાખત ઉપર સૌ પહેનો ધ્યાન આપવાની કૃપા જરૂર કરશે. આ ખાખત મૂંઝવે એટલી બધી ગમતી-પ્રિય છે, અને એ મહારા એટલા બધા અનુભવની છે કે, હું ખાત્રી, પૂર્વક કહું છું કે, જો આનંદ મેળવવાની કળા આવડી જાય, તો લાંબો વખત સુધી જીવાની જળવાયા વિના રહે નહિ. માટે જીવાની જળવવી હોય, તો આનંદમાં રહેતાં શીખજો ! આનંદમાં રહેતાં શીખજો ! ! એજ મહારી સપ્રેમ વિનંતી છે.

(૧૫) : ધંધાની આવડત ને કમાણીનું સાધન જોઈએ, પહેનો ! જીવાની જળવવાની ખાખતમાં આ વાત પણ હાલના જમાનામાં અતિ જરૂરની છે, દરેક સ્ત્રીએ કાંઈને કાંઈ હુન્નરકળા શિખવી જોઈએ, અને પોતે પોતાની જાતમહેનતથી, પોતાના બુદ્ધિબળથી, કે પોતાના સફળશ્રેણી ધારે ત્યારે થોડા-ઘણા પૈસા કમાઈ શકે, એવી શક્તિઓને તેઓએ કેળવવી જોઈએ અને તેમાં પણ ગરીબવર્ગની સ્ત્રીઓએ તથા સાધારણ સ્થિતિવાળી સ્ત્રીઓએ તો આ ખાખત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ. કારણકે હાલમાં પૈસાની છુટ રહેવાથી મન પ્રકુલિત રહે છે, અને બહુ અગત્યની ચીજો સહેલાઈથી મેળવી શકાય છે, એથી ઘણી જાતનાં દુઃખદરદોને દૂર રાખી શકાય

છે, એટલે જીવાની જાળવાયલી રહે છે. એ સિવાય જીવાની જાળવવાની જાળતમાં બીજી આ વાત પણ ચાહ રાખવા જેવી છે, કે ધણી દીકરાને આધારે આવું, કે ભાઈઓની મદદ ઉપર રહેવું, અગર વડીલોપાણી ત મિલકત લોગવવી એ જુદી વાત છે, અને પોતાના બુદ્ધિબળથી તથા પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા પેદા કરતાં શિખવું એ જુદી વાત છે. કારણ કે પોતાની જાત મહેનતથી મેળવેલા પૈસાનો આનંદ કાંઈક અલૌકિકજ હોય છે, અને એ પૈસામાંથી જે ધર્મ દાનપુણ્ય થાય તેની કિંમત પણ પ્રભુના દરજ્જામાં કાંઈક અજળ જેવીજ હોય છે. માટે પોતાની જાતમહેનતથી કાંઈક નાનામાં નાની કંભાણી કરવાની પણ ફરેક સ્ત્રીઓએ ટેવ પાડવી જોઈએ, કારણકે એમ કરવાથી માનસિક બળ, હિંમત અને સ્વતંત્રતા વધે છે, અને અંતરનો આનંદ ને સંતોષ મેળવી શકાય છે; માટે જાતમહેનતથી પૈસા કમાવાની જાળત જીવાની જાળવવાની જાળતમાં બહુજ અગત્યની છે. પણ તેમ છતાં એમાં બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, કારણકે દરિદ્રતાથી તંદુરસ્તી, જીવાની ને સૌન્દર્ય બગડે છે, તેમજ અતિ મહેનત કરવાથી પણ શરીર ઘસાઈ જાય છે, મન થાકી જાય છે, અને ઇન્દ્રિયો શિથિલ પડી જાય છે, તેથી જીવાનીનું પાણી ઉતરી જાય છે, ચહેરો બગડી જાય છે, અને હાલ ઉપરાંત મહેનત કરવાથી નૂર ઉતરી જઈ બહુજ વહેણું ઘડપણુ આવી જાય છે. માટે પૈસા મેળવવાના લોભમાં પડી, હાલ ઉપરાંત મહેનત ન થઈ જાય એ વાત પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

મેં જોયું છે કે જે સ્ત્રીઓ કોઈનું કાંઈ કામકાજ કરીને, કોઈનાં છોકરાંઓને લણાવીને, ભરવા ગુથવાનું કામ કરીને, અગર કોઈ પણ પ્રકારની બીજી મદદ કરીને પોતાને જરૂર પડે ત્યારે હર મહિને થોડાઘણા પૈસા મેળવી લે છે, તે સ્ત્રીઓ આનંદમાં રહી શકે છે, અને તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. પણ જે સ્ત્રીઓ એવી રીતે થોડાઘણા પૈસા પેદા કરી શકતી નથી, તે અસંતોષી, સાંકડા વિચારોની, નિરાશાલયી સ્વભાવવાળી અને અફસોસમાં દિવસો ગાળનારી હોય છે; તેથી

તેઓની તંદુરસ્તી ખગડે છે—અને જીવાની જલદીથી ખરાબ થાય છે. એવું ન થાય માટે જીવાની જળવવા સાર, પોતાની જાતમહેનતથી કે અછલ હોંશીયારીથી, જરૂર પડે ત્યારે થોડા પણ પૈસા મેળવી શકાય, એવું સાધન રાખવું જોઈએ. જહેનો ! અસલના વખતમાં કુલીન આર્થ સ્ત્રીઓને એવી રીતે જાત-મહેનતથી પૈસા મેળવવાની જરૂર ન પડતી હોય એ, જુદી વાત છે, કારણકે એ વખતના દેશના સંજોગો જુદાજ હતા, અને સ્ત્રીઓના સંજોગો પણ જુદા હતા. જેમકે અસલના વખતમાં લગ્ન ચતુરસ્ર હતાં, પણ આજે લગ્ન એક જાતનો રેપાર છે, અસલ સ્ત્રીઓ એ ઘરની દેવીઓ હોતી, આજે સ્ત્રીઓ પુરુષોનાં પગતું ખાસકું ગણાય છે. ગ્રામીન ઋષિયો એમ માનતા કે જેના ઘરમાં સ્ત્રીઓ હોવાય તેનું નજીબાદ નિકળી જાય છે, માટે જેમ અને તેમ પોતાના કુટુંબની સ્ત્રીઓને રાજ-પ્રસન્ન રાખવી જોઈએ, ત્યારે હાલમાં આપણા લોકોમાં એવાં સૂત્રો કાબલ થઈ ગયાં છે કે:—“ ઘોકે ભર ગાજરી, ને ઘોકે તાર પાધરી ! ” અસલના વખતમાં સ્ત્રીઓના હક માટે સમાજના કાયદા બહુજ કડક મજબુત હતા, પણ હાલના વખતમાં સમાજના કાયદાની ઘણા લોકો બિલકુલ દરકાર રાખતા નથી. અગાઉના વખતમાં લોકોનાં જીવન બહુજ શ્રદ્ધાળુ હતાં, એટલે તેઓ પોતાનાં કુટુંબની આજો સાથે અન્યાયથી વર્તતાં ઇશ્વરથી ડરતા હતા, પણ હાલના વખતના લોકોમાંથી એ જાતની શ્રદ્ધા બહુજ ઓછી થતી જાય છે, ને ઇશ્વરના લય માટે લોકો બેદરકાર બનતા જાય છે. વળી અસલના વખતમાં મોજશોખનાં સાધનો બહુજ થોડાં હતાં, અને ઘણીજ થોડો વસ્તુથી જીવનનો નિર્વાહ ચાલી શકતો હતો, પણ હાલના વખતમાં ઘર સંસારી જરૂરીયાતની ઘણી ચીજો વધી પડી છે. અસલના વખતમાં છોકરાઓ માળાપનું અતિશય માન જાળવતા હતા, પણ હાલના વખતમાં એ જાળવવામાં પણ ઉદ્વેગપણું અતિ વધતું જાય છે. અસલના વખતમાં નિયમિત જીવન ચાલતી, પણ આજે એવી નિયમિત જીવન રહી નથી.

અને અસહના વખતના લોકોમાં એક બીજાથી શરમાઈ દબાઈ રહેવાનો શુભ હોતો, તેને બદલે હાલના વખતના લોકોમાં દરેક જણની સ્વતંત્રતા (અસ્તિત્વવાતંત્ર્ય) નો પવન બેસતોર ફુંકાતો જાય છે. આવી રીતે ઘણી વાતે દેર હોવાથી અસહના વખતની કુલીન આર્ય સ્ત્રીઓને પોતાની જાત-મહેનતથી પૈસા કમાવાની જરૂર ન પડતી હોય તે જુદી વાત છે, પણ હાલના વખતમાં તો ઉપર મુજબ સંજોગો બદલાયા છે, એટલે હવે પોતાની જાતમહેનતથી પૈસા મેળવ્યા વિના સ્ત્રીઓને ચાલે તેમ નથી. અને તેમ છતાં જે સ્ત્રી આવી અ-ગત્યની બાબતમાં પણ બેદરકારી રાખશે, તેના મનમાં વારં-વાર ધક્કા લાગ્યા કરશે, ને તેથી તેની તંદુરસ્તી બગડશે, અને જીવનની જળવાઈ શકશે નહિ. માટે જીવનની જળવવાની બાબતમાં પૈસા કમાવાની બાબત પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. અને તેમાં પણ જે જોછી આવકવાળાં કે ગરીબ સ્થિતિનાં કે સાધારણ સ્થિતિનાં માણસો હોય, તેમણે તો આ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

(૧૬) વધારે પડતું કામ કરવું નહિ, કે આળસુ રહેવું નહિ. જોનો ! સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, ને ઘણી સ્ત્રીઓ જીવનમાં જીવન દરમિયાન ધરડી થઈ જાય છે, તેનું એક કારણ એ છે કે, ગરીબવર્ગની સ્ત્રીઓને ઘણી વખત તેઓની શક્તિ ઉપરાંત ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓ આળસમાં નકામો વખત ગુમાવે છે, અને શરીર સાચવવા માટે કામ કરવું જોઈએ, તેટલું કામ પણ તેઓ કરતાં નથી, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તંદુરસ્તી સાચવવા સારું દરેક માણસે પોતાની ઉમ્મર, સ્થિતિ, ઋતુ અને પોતાની આસપાસના સંજોગોના પ્રમાણમાં તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે તેટલું કામ જરૂર કરવું જોઈએ. પણ અકસોસની વાત એ છે, કે આપણા દેશમાં ગરીબાઈ ઘણી વધારે છે, એટલે ગરીબવર્ગનાં ઘેરાંને પોતાના ગળ ઉપરાંત મહેનત ઘણી કરવી પડે છે, અને શ્રીમંતવર્ગની સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ હજી બહુ અજ્ઞાન છે, તેથી તેઓ કામ કરવામાં નાનમ સમજે છે; એટલે તેઓ

કુદરતી નિયમે આસવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. ૨૧૯

પણ કામ કરવાની બાબતમાં છેક બેઠરકાર રહે છે, તેથી તેઓની તાંદુરસ્તી બગડે છે. માટે તાંદુરસ્તીને જીવાની જળવવી હોય, તો શરીરની શક્તિ, અને પોતાની આસપાસના સંજોગોના પ્રમાણમાં દરેક બહેનોએ પોતાનાં ધરસંસારી કામકાજ કરતાં જરૂર શિખવું જોઈએ. ઉદ્યોગીજીવનના પ્રકરણમાં કામકાજ સંબંધી ઘણી વાતો કહેલી છે, એટલે હવે એ બાબત અહીં નહિ લંબાવતાં હંકામાં એટલુંજ જણાવું છું, કે શરીરની કોઈ પણ ઇદ્રિયોને વધારે પડતું કામકાજ આપવું નહિ, તેમજ જોટી રીતે તેને આગસુ પણ બનાવી દેવી નહિ. બહેનો ! કેટલીક બાઈઓને સીનામેટોગ્રાફનાં ચિત્રો જોવાં બહુ ગમે છે, તેથી વારંવાર તે જોવા જાય છે, પણ ઉપરાઉપરી લાગટ ઘણી વાર સુધી સિનામેટોગ્રાફ જોવાથી આંખને બહુ પરિશ્રમ પડે છે, અને તેમ છતાં એ બાબત સંભાળ રાખવામાં ન આવે તો આગળ જતાં આંખોની ખરાબી થાય છે. એવીજ રીતે કોઈ બાઈઓને ફોનોગ્રાફ વગાડવું કે સાંભળવું બહુ ગમે છે, ને આખો દિવસ અથવા જ્યારેત્યારે એનીજ પાછળ મંડયાં રહે છે, એથી દર્શુન્દ્રિય ઉપર અને મન ઉપર બહુ બોલો પડે છે, એટલે તેમાંથી માઠાં પરિણામ એ થાય છે, કે આગળ જતાં કેટલીક જાતની લાગણીઓ ખુટી થતી જાય છે, અને બહાર મારી જાય છે. આવી માઠી સ્થિતિ થાય એ કાંઈ સારી તાંદુરસ્તીની નિશાની ન કહેવાય, માટે આવી બાબતોમાં તો બહુ સંભાળવું જોઈએ. અને શરીરના કોઈ પણ અવયવો ઉપર અતિશય બોલો ન પડે, કે ખીલકુલ નવરા ન રહે તેમ કરવું જોઈએ કારણ કે જેમ અતિપણું ખરાબ છે, તેમજ ઉપયોગ વિનાની સ્થિતિ પણ ખરાબ છે. માટે તાંદુરસ્તીની બાબતમાં તો મધ્યમપણુંજ હિતકારી હોઈ કામડું છે. પણ અફસોસની વાત છે, કે આપણી કરોડો બહેનો એ મધ્યમ સ્થિતિ જાળવી શકતી નથી, કાતો આ બાબત ખુટી જાય છે, કે કાંતો પેલી બાબત ખુટી જાય છે; તેથી તેઓની જીવાની જળવાતી નથી. માટે બહેનો ! જીવાની જાળવવી હોય તો કામ કરવાની બાબતમાં સંભાળપૂર્વક વર્તવું જોઈએ, અને પોતાની, તાંદુરસ્તીને

માફક આવે તેવી જાતનાં પોતાના ગળા પ્રમાણેનાં કામકાજ કરવાં જોઈએ.

દરેક જાળતમાં મધ્યસ્થપણું જાળવવા માટે ઊભાં ધણું પ્રકરણોમાં કાંઈકાંઈ કહેવાઈ ગયું છે, એટલે એ સંબંધી હવે વધારે વર્ણવવાની જરૂર નથી; પણ સંક્ષેપમાં એટલું જ જણાવું, કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં મધ્યસ્થપણું બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે એ ઉપર જેટલું વધારે ધ્યાન અપાય તેટલો જીવવાની જાળવવાની જાળતમાં વધારે સારો લાભ થાય એમ છે. માટે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની મહેરણાની કરજો એજ મુદ્દારી નમ્ર વિનંતી છે.

(૧૭) મનને બહુ ધક્કા વાગવા દેવા નહિ. જ્ઞેનો ! ધણી સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તી ખરાબ થાય છે, તેનું એક બહુ મોટું કારણ એ હોય છે, કે તેઓ બહુ ફિકરચિંતા કર્યા કરે છે, ઘણા અફસોસ કરે છે, અને દીલગીર પણ બહુ થયા કરે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી, અને જીવવાની-માંજ ઘડપણ આવતું જાય છે. માટે ચિંતા થવાનાં કારણો જાણી ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો કરવા જોઈએ. એ માટે અ-નુભવી સંતો આપણને કહે છે કે:-આપણે આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે જગતનું ખરું સ્વરૂપ જાણતાં નથી, તેથી આપણને અ-ફસોસ થયા કરે છે. પણ બહુ ચોખ્ખી રીતે સમજાઈ જાય, કે જગત્ દેરફારવાળું છે, જગતની કોઈ પણ વસ્તુ એને એ સ્વરૂપમાં રહી શકે તેવી નથી. અને આપણા સંસારી સંબંધો છે, તે પણ ચોક્કસ થોડી વારના છે, તેથી અમુક વખત સુધી એ સંબંધો નિભાવી લીધા વિના ચાલે તેમ નથી, તેમજ આપણી મરણ પ્રમાણેજ બધું થાય, એવાં આપણાં ભાગ્ય નથી, કે એવાં આપણે સર્વશક્તિમાન નથી. તેમજ દુનિયામાં જે વિવિધતા અને વિરોધતા છે, તે બધાં કાંઈ એકદમ મટા-ડયાં મટી જાય તેમ નથી, એ બધું તો ચોડેઘણું અંશે રહે-વાનુંજ, એટલે આપણને ગમતા ને અણગમતા ધક્કાઓ તો વાગવાનાજ ! એ બધા ધક્કા અંતરમાં ઉતારીએ, ને તે દરેક

આપણે આરો ક્યાં આવે ? અને એવી રીતના ધક્કાઓની ચિંતા ક્યાં કરીએ, તો પછી આપણી તંદુરસ્તી સારી ક્યાંથી રહે ? માટે આપણે ખમી ખાતાં-સહન કરતાં શિખવું જોઈએ, અને સંસારનો બહુ મોહ ન રાખતાં, સંસારમાં રહ્યા છતાં અને સંસારની બધી ફરજો બેગર રીતે બજાવવા છતાં, મન-માંથી સંસારથી અલગ રહી શકાય તેમ કરવું જોઈએ. એ વિષેનાં ભગવદ્વચન એક કવિએ કહેલાં છે કે:—

“સંસારશું સરસો રહે, ને મન મારી પાસ;
સંસારમાં લુપ્ધે નહિ, તે બધું મારો દાસ.”

આવી રીતે રહેતાં આવડે, તેને સાંસારિક મોહના ધક્કા બહુ ઓછા લાગે છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને તેઓની જીવાની જળવાયથી રહે છે. પણ એવી રીતે રહેતાં આવડતું નથી, તેઓ નજીવી ને સહજ બાબતોમાંથી પણ હેરાન ને દુઃખી થયા કરે છે, ને ચિંતાસાગરમાં ડુબ્યા રહે છે.

જેનો ! આવી રીતે મોહમતતાને મટાડવા માટે ને જગતનું તથા આત્માનું સ્વરૂપ સમજવા સારૂ, ધર્મનું જ્ઞાન થવું જોઈએ છે; અને ધર્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે સત્સંગ કરવો જોઈએ છે. પણ અક્ષોસની વાત છે કે, હાલના વખતમાં આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાંથી ધર્મનું જ્ઞાન બહુજ ઓછું થતું જાય છે, એટલે આત્મિક બળનું તો તેમને બાનજ હોતું નથી, અને જગતની ક્ષણભંગુર વસ્તુઓને પોતાના અજ્ઞાનને લીધે બહુજ મોટી ને મહત્વની માન્યા કરે છે, તેથી તેઓનું જીવન ફિકર ચિંતામાંજ જાય છે. આમ માનસિક ધક્કા ખમવામાંજ જીવન પુરી થતી હોવાથી તેઓની તંદુરસ્તી સચવાતી નથી, એટલે જીવાની પણ જળવાતી નથી. માટે જેનો ! યાદ રાખજો કે આપણી જીવાની જાળવવા સારૂ આપણને ધર્મની તથા સત્સંગની મદદની પણ અનિવાર્ય જરૂર છે. આ બાબત એવી મોટી છે, કે એ ઉપર બીજી સંજોગો વાતો કહી શકાય તેમ છે, પણ એ બાબત લખાવવાની કાંઈ ખાસ જરૂર નથી, કારણકે દરેક સ્ત્રીઓ પોતપોતાના અનુભવથી જાણેજ છે, કે તેઓ

ફેકટની ફેકટી બધી નકામી ચિંતાઓ પોતાના મનમાં નિત્ય કર્યા કરે છે, ફેકટી બધી નજીવી વાતો સાફ કરીને પોતાનું લોહી બાળ્યા કરે છે, ફેકટી બધી નાનીનાની સહજ વાતોમાં પણ રીબાયા કરે છે, અને કામ વગરની નમાલી વસ્તુ માટે પણ ફેકટલાં બધાં આંસુઓ પાડે છે, ને ફેકટલાં બધાં વેશજેર કરે છે? એ કાંઈ કોઈના ધ્યાન બહાર નથી, એટલે એ વાતો લ'ખાવવાની મારે કંઈ જરૂર નથી.

વિચાર કરો કે આવી સ્થિતિ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે તેમાં શું નવાઈ જેવું છે? અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં જીવનની ને સૌન્દર્ય તો હોયજ ક્યાંથી? માટે જીવનની જાળવવા સાફ મનમાંથી ચિંતા ઓછી થાય, તેમ કરવું જોઈએ; અને ચિંતા ઓછી કરવા માટે ધર્મનું બળ આસરે જાળવવું જોઈએ. મૂંઝવે લાગે છે કે સ્ત્રીઓમાં બહુ મોટા ભાગ પોટીપોટી ચિંતાઓમાં, ફિકરોમાં, દિલગીરીઓમાં ને હાય અફસોસ કર્યા કરવામાંજ પોતાની જીંદગીનું તેજ પોષ નાખે છે. અને ચિંતાદેવીનેજ પોતાની જીવનની બત્રીસો ચડાવી દે છે-લોગ આપે છે. આવી ખરાબીમાંથી બચવાનો સચોટ ખરો ઉપાય એજ છે, કે જ્ઞાન અને ધર્મનું બળ મેળવવું જોઈએ; એ વિના ચિંતાફૂંટી ચિંતામાંથી બચી શકાય તેમ નથી. માટે ખડેનો! આ બાળત ઉપર અપાય તેટલું વધારેમાં-વધારે ધ્યાન આપવાની મહેરબાની જરૂર કરશે એજ મહારી તમને સવિનય વિનંતી છે.

(૧૮) સૌના ઉપર હેત રાખવું જોઈએ. ખડેનો! આપણી જીવનની જાળવતી નથી, તેનું એક બહુ મોટામાં-મોટું કારણ તો એ છે, કે આપણે સૌની ઉપર હેત રાખી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જેના પર હેત આવે, તેની ઉપર પણ આપણે હેત રાખી શકતાં નથી, તેથી આપણી સૌથી વધારે ખરાબી થાય છે. કારણકે દુનિયાનાં બધાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં સાફ કહેલું છે કે:-“પ્રભુ પ્રેમસ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ તેના રૂપજ હોવાથી અગર તેનો અંશ હોવાથી પ્રેમસ્વરૂપજ છે; એટલે આત્મા દરેક ઠેકાણેથી પ્રેમને

રોધી રહ્યો છે." માટે આત્માની જોવી સ્વાભાવિકતાને દબાવી દેવી, તેનું નામ પાપ છે, છતાં પણ આપણે સહિએટલાં બધાં માઠાં બાધનોમાં પડી ગયાં છીએ, કે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપણા આત્મામાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહ ને ઝરણાં વહેવરાવે છે, તે અમૂલ્ય ઝરાને વિના કારણે આપણે રોકી દઈએ છીએ. એટલુંજ નહિ, પણ આપણે હૃદયનો જે પ્રેમ સ્વાભાવિક રીતેજ ઉછળી રહ્યો હોય છે, અને જગતમાં ફેલાઈ જવા માટે તૈયારી રહેલો હોય છે, તે ધૃત્વરી રોકડનું આપણે ખૂન કરીએ છીએ, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે બહેનો ! પ્રભુની પ્રેરણાથી પ્રેમના જે ઉભરાઓ પ્રગટે, તેને આપણે આગળ વધવા દેઈ તેનો લાભ લેવો, તથા તે લાભ બીજાઓને આપવો જોઈએ. પણ એમાં એટલી નિવેકબુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે ધર્મને (આધારે) સાથે બાળુમાં રાખીને પ્રેમ વધારવો જોઈએ, એ આત્મિક પ્રેમમાં સ્વાર્થ ન જોઈએ, એ કુદરતી પ્રેમમાં મોહ ન જોઈએ, એ પ્રેમના આવેલા પુરમાં ઉછાંછલાપણું કે ઉચ્છૃંખલપણું ન જોઈએ; અને એ પ્રેમ નિવેકની હદ બહાર ચાલ્યો જાય નહિ, એટલું આપણે ખાસ સંભાળવાનું છે. આટલી હદમાં રહીને પ્રભુની પ્રેરણા, આપણા આત્માના બળ અને આપણા અંતઃકરણની વિશાળતા પ્રમાણે, આપણે આપણા સંબંધમાં આવતાં જગતનાં અનેક મનુષ્યો ઉપર, પશુ-પક્ષીઓ ઉપર તથા બીજા જડ ચેતન વસ્તુઓ ઉપર, આપણે ખુશીથી પ્રેમ રાખી શકીએ તેમ છીએ. યાદ રાખજો કે, આપણો એ પ્રેમ જેટલે દરજ્જે વધતો જાય છે, તેટલે દરજ્જે આપણું વધારે ને વધારે કલ્યાણ થતું જાય છે, કારણકે અત્યાર સુધી જગતમાં જણાયલાં સૂક્ષ્મમાંસૂક્ષ્મ તત્ત્વો કરતાં પણ પ્રેમતત્ત્વ વધારેમાંવધારે સૂક્ષ્મ છે, અને આજીવિસ સુધી જગતમાં બળવાનમાં બળવાન જે વસ્તુઓ મનુષ્યોને તથા દેવોને હાય આવેલી છે, તે સૌમાં પ્રેમતત્ત્વો વધારેમાંવધારે બળવાન છે. માટે એવાં બળવાનમાંબળવાન તત્ત્વને વધતું અટકાવતું, તેને દાબી દેવું, અગર તેનો નાશ કરવો, એ સહિથી મ્હોટામાંમ્હોટું પાપ છે, માટે એ પાપમાંથી બચવો સાડું

ફેકટની કેટલી બધી નકામી ચિંતાઓ પોતાના મનમાં નિત્ય કર્યા કરે છે, કેટલી બધી નજીવી વાતો સાફ કરીને પોતાનું લોહી બાળ્યા કરે છે, કેટલી બધી નાનીનાની સહજ વાતોમાં પણ રીણાયા કરે છે, અને કામ વગરની નમાલી વસ્તુ માટે પણ કેટલાં બધાં આંસુઓ પાડે છે, ને કેટલાં બધાં વેરઝેર કરે છે? એ કંઈ કોઈના ધ્યાન બહાર નથી, એટલે એ વાતો લ'બાવવાની મારે કંઈ જરૂર નથી.

વિચાર કરો કે આવી સ્થિતિ હોય, ત્યાં તંદુરસ્તી સારી ન રહે તેમાં શું નવાઈ જેવું છે? અને તંદુરસ્તી સારી ન હોય, ત્યાં જીવનની ને સૌન્દર્ય તો હોયજ ક્યાંથી? માટે જીવનની જળવવા સાફ મનમાંથી ચિંતા ઓછી થાય, તેમ કરવું જોઈએ; અને ચિંતા ઓછી કરવા માટે ધર્મનું બળ ખાસ મેળવવું જોઈએ. મહેને લાગે છે કે સ્ત્રીઓમાં બહુ મોટો ભાગ ખોટીખોટી ચિંતાઓમાં, ફિકરોમાં, દિલગીરીઓમાં ને હાથ અફસોસ કર્યા કરવામાંજ પોતાની જીંદગીનું તેજ ખોધ નાખે છે. અને ચિંતાદેવીનેજ પોતાની જીવનનીનો ધત્રીસો ચઢાવી દેછે-લોગ આપે છે. આવી ખરાબીમાંથી બચવાનો સચોટ ખરો ઉપાય એજ છે, કે જ્ઞાન અને ધર્મનું બળ મેળવવું જોઈએ; એ વિના ચિંતાફૂંટી ચિંતામાંથી બચી શકાય તેમ નથી. માટે ખડેનો આ બાબત ઉપર અપાય તેટલું વધારેમાં-વધારે ધ્યાન આપવાની મહેરબાની જરૂર કરશે એજ મહારી તમને સવિનય વિનંતી છે.

(૧૮) સૌના ઉપર હેત રાખવું જોઈએ. ખડેનો ! આપણી જીવનની જળવાતી નથી, તેનું એક બહુ મોટામાં-મોટું કારણ તો એ છે, કે આપણે સૌની ઉપર હેત રાખી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ કુદરતી રીતેજ જેના પર હેત આવે, તેની ઉપર પણ આપણે હેત રાખી શકતાં નથી, તેથી આપણી સૌથી વધારે ખરાબી થાય છે. કારણકે દુનિયાનાં બધાં ધર્મશાસ્ત્રોમાં સાફ કહેલું છે કે:-“પ્રભુ પ્રેમસ્વરૂપ છે, અને આત્મા પણ તેના રૂપજ હોવાથી અગર તેનો અંશ હોવાથી પ્રેમસ્વરૂપજ છે; એટલે આત્મા દરેક ઠેકાણેથી પ્રેમને

પ્રાપ્તિ રહ્યો છે." માટે આત્માની એવી સ્વાભાવિકતાને દબાવી દેવી, તેનું નામ પાપ છે, છતાં પણ આપણે સઉ એટલાં બધાં પાપોં બંધનોમાં પડી ગયાં છીએ, કે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા આપણા આત્મામાંથી જે પ્રેમના પ્રવાહ ને ઝરણાં વહેવરાવે છે, તે અમૂલ્ય ઝરાને વિના કારણે આપણે રોકી દઈએ છીએ. એટલું જ નહિ, પણ આપણે હૃદયનો જે પ્રેમ સ્વાભાવિક રીતે જ ઉછળી રહ્યો હોય છે, અને જગતમાં ફેલાઈ જવા માટે તૈયારી રહેલો હોય છે, તે ધંધરી સ્નેહનું આપણે ખૂન કરીએ છીએ, તેથી આપણી ખરાબી થાય છે. માટે જ્યેનો ! પ્રભુની પ્રેરણાથી પ્રેમના જે ઉભરાઓ પ્રગટે, તેને આપણે આગળ ધવા દેઈ તેનો લાભ લેવો, તથા તે લાભ બીજાઓને આપવો જોઈએ. પણ એમાં એટલી વિવેકબુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કે ધર્મને (આધારે) સાથે બાળુમાં રાખીને પ્રેમ વધારવો જોઈએ, એ આત્મિક પ્રેમમાં સ્વાર્થ ન જોઈએ, એ કુદરતી પ્રેમમાં મોહ ન જોઈએ, એ પ્રેમના આવેલા પુરમાં ઉછાંછલાપણું કે કચ્છપલપણું ન જોઈએ; અને એ પ્રેમ વિવેકની હદ બહાર યાદ્યો જાય નહિ, એટલું આપણે ખાસ સંભાળવાનું છે. આટલી હદમાં રહીને પ્રભુની પ્રેરણા, આપણા આત્માના બળ અને આપણા અંતાકરણની વિશાળતા પ્રમાણે, આપણે આપણા સંબંધમાં આવતાં જગતનાં અનેક મનુષ્યો ઉપર, પશુ-પક્ષીઓ ઉપર તથા બીજા જડ ચેતન વસ્તુઓ ઉપર, આપણે ખુશીથી પ્રેમ રાખી શકીએ તેમ છીએ. યાદ રાખજો કે, આપણો એ પ્રેમ જેટલે દરજ્જે વધતો જાય છે, તેટલે દરજ્જે આપણું વધારે ને વધારે કલ્યાણ થતું જાય છે, કારણકે અત્યાર સુધી જગતમાં જણાયતાં સૂક્ષ્મમાંસૂક્ષ્મ તરવો કરતાં પણ પ્રેમતત્ત્વ વધારેમાંવધારે સૂક્ષ્મ છે, અને આજીવિસ સુધી જગતમાં બળવાનમાં બળવાન જે વસ્તુઓ મનુષ્યોને તથા દેવોને હાથ આવેલી છે, તે સૌમાં પ્રેમતત્ત્વો વધારેમાંવધારે બળવાન છે. માટે એવાં બળવાનમાબળવાન તત્ત્વને વધતું અટકાવતું, તેને દાબી દેવું, અગર તેનો નાશ કરવો, એ સઉ જો મોટામાંમોટું પાપ છે, માટે એ પાપમાંથી બચવો સારું

ખનૂતા સુધી આપણે આ જગતમાં પ્રેમધર્મ વધારવો જોઈએ. પહેનો ! યાદ રાખજો કે પ્રેમધર્મ વધારવા માટેજ આપણો સ્ત્રી અવતાર છે. સ્ત્રીઓ આ જગતમાં ઘણાં કામો કરી શકે છે, પણ તે જાધામાં સૌથી સારામાંસારૂં ને મોટામાંમોટું કામ તો પ્રેમધર્મને વધારવો એજ છે. એના જેવું ઉત્તમ કામ જગતમાં ખીલું એકે નથી, તેમજ એના કરતાં મોટું કામ પણ જગતમાં ખીલું કોઈ નથી; એ નક્કી સમજજો. પહેનો ! સ્ત્રીઓમાં સ્ત્રીપણાની જે ખૂબી છે, તે કાંઈ રસોઈ કરવામાંજ નથી, તેઓના શરીરના સૌન્દર્યમાંજ નથી, છોકરાં જણી આપવામાંજ પુરી થઈ જતી નથી, અને તેઓના બુદ્ધિબળમાંજ નથી; પણ સ્ત્રીઓના સ્ત્રીપણામાં જે ખૂબી છે, તે તો તેઓના પ્રેમમાંજ છે. કારણકે પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તરફથી આપણને જે મોટામાંમોટો અને અમૂલ્યમાંઅમૂલ્ય વારસો મળેલો છે, તે પ્રેમનોજ છે. માટે આપણા અંતરાત્મામાંથી પ્રેમના પ્રવાહને વહેવરાવવો, અને તેને જગતમાં ફેલાવા દેવો, એજ આપણું સૌથી સારામાંસારૂં અને વહાલામાંવહાલું કામ છે. કારણકે હું જોઉં છું, કે સ્ત્રીઓને જ્યારે કોઈ પણ જાતનાં ખીલું કામો કરવાનાં હોય છે, ત્યારે તેને તેમાં જેટલી મજા પડે છે, તે કરતાં યે તેઓને પ્રેમનાં કામો કરવામાં સે'કડો-ગણી વધારે મજા પડે છે. એ ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે સ્ત્રીઓની વહાલામાં વહાલી વસ્તુ પ્રેમ છે, અને એમ હોય, તેમાં કાંઈ નવાઈ પણ નથી. કારણકે જગતમાં જ્ઞાન ફેલાવવા માટે પુરોનો અવતાર છે, અને પ્રેમ પ્રસારવાને માટે સ્ત્રીઓનો અવતાર છે; એવો શાસ્ત્રો તથા મહાત્માઓનો સિદ્ધાંત છે. માટે આપણે આપણી પ્રકૃતિમાં જ રહેલા પ્રેમધર્મને સઘળે ફેલાવવો જોઈએ, આપણા સંબંધમાં આવતાં માણસો, જાનવરો, તથા સર્વ વસ્તુઓ ઉપર ઘટલી મર્યાદામાં રહીને આપણે ખની શકતો વધારેમાંવધારે પ્રેમ જરૂર રાખવો જોઈએ. પહેનો ! પ્રેમનો મહિમા સમજવાથીજ ખાત્રી થાય છે, કે પ્રેમ વિનાનું જીવન શુષ્ક, દીલુ, પોચું, રસહીન વિનાનું, ન-માલું, રહતી સુરત જેવું, અને હાયઅફસોસ કરતું, આંસુડાં

કુદરતી નિયમે આલવાથી જીવાની જળવાઈ રહે છે. રેરેપ

પાડતું, નિરાશાવાળું તથા નિસાસા નાખતું હોય; તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. અને તેમ છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે આપણા દેશમાં આપણી કરોડો બહેનો પ્રેમ વિનાનું વૃથા 'લવન' ગાળે છે, તેથીજ તેઓના ખુરા હાલ થાય છે.

પ્રેમ વિનાના લવનમાં નિરાશા ને અધકાર હોય છે, આત્મિક દીવાસો હોતો નથી, પ્રેમ વિનાના લવનમાં ધર્મનું બળ હોતું નથી, સદ્ગુણો ખીલી શકતા નથી, લાંગણીઓમાં પુર હોતું નથી, હૃદયોનાં દ્વાર ખુલતાં નથી, બુદ્ધિની પાંખો ફડફડતી નથી, પરમાત્માના પ્રકાશનાં કિરણો પહોંચી શકતાં નથી, સૌન્દર્ય ઉછળતું નથી, તંદુરસ્તી જળવાતી નથી, કુદરતના આનંદો ભોગવી શકાતા નથી. અને પ્રેમ વિનાના લવનમાં આત્માનું બળ ખીલી શકતું નથી, માટે પ્રેમ વિનાનું લવન ઇશ્વરના શાપ રૂપી લવન છે. અને પ્રેમવાળું લવન ઇશ્વરના આશીર્વાદવાળું ઉત્તમ લવન છે. માટે બહેનો ! આપણી તંદુરસ્તી, જીવાની, અને પ્રુજાસુરતી જળવવી હોય, અને આત્માનો આનંદ ભોગવી હસતેરમતે ને નાયતેકુદતે ઇશ્વરની હજુરમાં જવું હોય, તો જરૂર આપણે પ્રેમમય લવન ગાળવું જોઈએ. બહેનો ! હવે વિચાર કરો, કે આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાંથી કેટલી સ્ત્રીઓ આવું પ્રેમમય પવિત્ર ને ઉત્તમ લવન ગાળી શકે છે ? કહો કે કોઈક વિરલીજ. ત્યારે પછી ખાંડીની બધી પ્રેમ વિનાની સ્ત્રીઓ વહેલી ધરડી થઈ જાય, અને જીવાનીમાંજ પોતાનું જોમ ને સૌન્દર્ય ખોઈ બેસે, તેમાં કંઈ નવાઈ જેવું છે ? મહેને તો એમાં કંઈ નવાઈ લાગતી નથી. એટલુંજ નહિ, પણ હું આપણી ઘણી બહેનોનાં પ્રેમ વિનાનાં શુષ્ક લવન જોઉં છું, ત્યારે મને તો ઉલટી અભયળી લાગે છે, કે કુદરતના નિયમોનો લાંબ કરનારી, પ્રકૃતિનું ખૂન કરનારી, પોતાના અંતરના-હૃદયસ્થ ઇશ્વરના અવાજને 'દાણી' દેનારી અને પોતાના આત્માના બળને અધારમાં રાખનારી, આ પ્રેમ વિનાની સ્ત્રીઓ કેમ જીવી શકતી હશે ? તેઓ મેરે છે તેમાં મહેને કંઈ અભયળી લાગતી નથી, પણ તેઓ જીવે છે એજ મહેને તો અભયળી લાગે છે.

કેમ જાહેરો ! હવે તમને પ્રેમનો અપૂર્વ મહિમા સમજાવો કે નહિ ? આપણા અવતાર જગતમાં પ્રેમ ફેલાવવા માટે જ છે. એ વાતની ખાતરી થઈ કે નહિ ? પ્રેમધર્મથી હસતેરમતે અને નાચતેકુદતે પ્રભુ પાસે પહોંચી શકાય છે, એ વાત સમજાવી કે નહિ ? અને આપણા આત્માને ગમતી સૌથી વહાલામાંવહાલી વસ્તુ પ્રેમ છે, એ વાત તમારે ગળે ઉતરી કે નહિ ? આ બાબત તમોને સત્ય લાગે, તો મહારી તમને બલામણુ છે કે, તમારાથી જેમ અને તેમ સૌની ઉપર બની શકે તેટલું વધારેમાંવધારે હેત રાખજો, એટલે પ્રેમના પ્રતાપે ને બળે તમારી તંદુરસ્તી સુધરી જશે, અને તમારી પણ જીવવાની જાળવાયલી રહેશે. જાહેરો ! પ્રેમ કરવાની અને જગતમાં ઇશ્વરી સ્નેહ ફેલાવવાની કેટલી બધી તકો આપણે વારંવાર ગુમાવી નાખીએ છીએ, એ તમે ક્યાં નથી જાણતાં ? શું એ બધું વર્ણવી બતાવવાની મારે કાંઈ જરૂર છે ? હું તો મહારા અનુભવ ઉપરથીજ ધાડું છું, કે મહારા જેવી તમારી પણ એ સ્થિતિ હશે. ધણા વરસો ઉપર એવું બનતું કે મહને મહારા ખાડોશીનાં છોકરાં ઉપર હેત આવતું, છતાં પણ હું મહારું એ હેત બતાવતી નહિ. મહારે ઘેર મહારો વહાલો પોતાના મિત્રને તેડી લાવે, તેઓની સાથે નિર્દોષ વાતો કરવાનું ને જ્ઞાનચર્ચા કરવાનું મન તો મહને ધણુંએ થતું, પણ હું મહારા એ લાવને રોકી રાખી દાખી દેતી હતી. જો કે એ વખતે પણ મહારા વહાલા તો મહને કહેતા હતા, કે હું મહારા મિત્રો સાથે ખુલા દીલે વાતો કરે તો હું બહુ રાજ થાઉં, પણ એ વખતે એ વાત મારે ગળે ઉતરતી નહિ. મહારે ઘેર મહારી નણુંદે પોપટ પાળેલો હતો, તે મહને બહુ ગમતો ને તેને રમાડવાનું મહને ધણું મન થતું, પણ મહારી નણુંદ સાથે એકબે વાર મારે જરા બોલાચાલી થએલી, તેથી મહારી ઇચ્છા છતાં પણ તેના પોપટને હું બોલાવતી નહિ, ને આવી રીતે હું મહારા પ્રેમના ઉભરાને દાખી દેતી હતી. અમારા ગામમાં એક મહેતીજ હતી, તે બાઈ મહને બહુ ગમતી અને તેની સાથે વાતો કરવાની ને તેની દોસ્તી કરવાની મહને બહુ

હોંશ હતી, પણ તે મ્હને બોલાવતી નહોતી, એટલે મ્હને લાગતું કે પહેલવહેલી હું તેને શા માટે બોલાવું ? આવા ખોટા અભિમાનમાં મેં એ ઉમદા તક ગુમાવી નાખી, એટલામાં તો તે બાઈની બદલી બીજે ગામ થઈ ગઈ; તેથી એક સારી સહીયણી મળી શકે એવી રૂડી તક મેં હાથે કરીને ગુમાવી. મ્હારા કાકાને ત્યાં એક બાવાજી આવ્યા હતા, તે જુઠા બાવા સ્ત્રીઓ ઉપર સારી અસર કરી શકતા હતા, અને ઘણી બાઈઓને તેમણે આપેલી ઉપયોગી સૂચનાઓથી એ બાઈઓને ફાયદો થયો હતો. એ જુઠા બાવા તરફ મ્હારું મન પણ ખેંચાણું હતું, કારણકે તેમના ચહેરામાં મ્હને જ્ઞાન ભક્તિ દેખાતાં હતાં, અને તેમની ઉપર મ્હને શ્રદ્ધા પણ હતી, પણ મ્હારી જેઠાણીએ એકવાર કહ્યું, કે એવા બાવા સાધુઓની પછવાડે તો કોણ દોડે ? એ તો મૂર્ખાઓ હોય તેજ એવાઓનાં કદમાં માન્યા કરે. તેથી મ્હને લાગ્યું, કે હું એ સાધુમહારાજ પાસે જઈશ, તો મ્હારી જેઠાણી મ્હારી કાંઈક ટીકા કરશે, એ ટીકાના ભયને લીધે મેં મારી જીજ્ઞાસાને મારી નાખી. એક વખત અહીં ભાષણ આપવા માટે એક પંડિતજી આવેલા હતા, તેમનાં ભાષણો સાંભળવાથી મ્હને બેહદ ફાયદો થયો હતો, અને તેમના જેવા ભલા તથા વિદ્વાન માણસ મ્હારે ઘેર જમવા પધારે, તો મ્હારું મન બહુ રાજ થાય તેમ હતું, પણ એ વખતે મ્હારા પતિ બહારગામ ગયા હતા. એટલે તેમને મ્હારે ઘેર જમવા બોલાવતાં લોકલાજથી હું ડરી ગઈ, તેથી મ્હારી અતિ ઇચ્છા છતાં પણ હું તેમને જમવાનું નોતરું આપી શકી નહિ એ પછી મ્હારા પતિ ગામથી ઘેર આવ્યા, ત્યારે મેં તેમની આગળ એ વાત અને તેમના ઉપદેશની વાત પણ કહી સંભળાવી, ત્યારે તેઓ લોકલાજના મ્હારા એટલા બધા ભય માટે ખડખડ હસી પડી મ્હારી મૂર્ખાઈ માટે મ્હને ઠપકો આપવા લાગ્યા. ખંડેનો ! આવા આવા સંકડો દાખલાઓ ને પ્રસંગો મ્હારા જાતિ અનુભવમાં આવેલા છે, તે ઉપરથી હું જાણું છું, કે આપણે કેવી રીતે ઇશ્વરી સ્નેહનું પૂન કરીએ છીએ ! હું ધારું છું કે હું એકંદીજ

કાંઈ આવી જાતની જૂલો કરતી નહોતી, પણ હાલમાં આપણા દેશની કરોડો ખેડેનો આવી રીતે પોતાના રોજીને દાખી દેવાની જૂલો કર્યા કરે છે, તેથી તેઓમાં જ્ઞાન અને ધર્મ વધી શકતાં નથી; તેથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહેતી નથી અને જીવવાની જાળવાતી નથી. માટે આવી અનેક ખરાબીઓમાંથી બચવું હોય, તો આપણે આપણામાં રહેલા ઈશ્વરી રોજીને રસ્તો આપવો જોઈએ, અને જે કામ કરવા માટે પ્રભુએ આપણને આ જગતમાં મોકલેલાં છે, તે પ્રેમધર્મ ફેલાવવાનું કામ સારામાંસારી રીતે કરવું જોઈએ—એજ મહારી તમે સહીને સપ્રેમ પ્રાર્થના છે.

ખેડેનો ! આ સિવાય મારે હવે બીજું કાંઈ કહેવાનું નથી, કુદરતી નિયમોની મુખ્યમુખ્ય જાળતો આટલી અદાર જાળતોમાં આવી જાય છે, અને બીજી કેટલીક નાનીનાની વાતો પણ એના પેટામાં સમાઈ જાય છે. અને એ બધું તમે સહેલાઈથી સમજી શકો તેવાં છે, એટલે હવે કાંઈ વધારે કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. દુકામાં એજ કે કુદરતી નિયમો જાળવાથી તંદુરસ્તી સારી રહી જીવવાની જાળવાયલી રહે છે, માટે જેમ અને તેમ કુદરતી નિયમો પ્રમાણે વર્તવાની ઠોશીશ કરજો, એટલે મહારી પેઠે તમારી જીવવાની પણ સારી પેઠે જાળવાયલી રહેશે, એમ કહી કુમુદ ખેડેન બેસી ગયાં. અને બેસતેબેસતે કહ્યું, કે તમે મહારી આટલી બધી લાંબી વાત ધીરજથી સાંભળી, એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું, અને આશા રાખું છું કે એનો કાંઈકનેકાંઈક સદુપયોગ થયા વિના તો રહેશે નહિ. એ પછી મામલતદારની ઓફિસ કુમુદખેડેનનો ઘણો ઉપકાર માની તેનાં બહુ વખાણ કર્યા હતાં. ત્યાર બાદ કુટ તથા દુધ લેઈને એ મેલાવડો વિસર્જન થયો હતો.



ચોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૨૯

૧૦ ચોગની ક્રિયાઓ કરવાથી હું મારી જીવાની જાળવી શકીશું.

આ કોણ મૃદુલા ? નહિ નહિ એ મૃદુલા હોયજ નહિ !
મૃદુલાને તો ત્રણ વરસ ઉપર મેં જોયું, ત્યારે તે થોડાં
દિવસમાં મરી જાય તેવી સ્થિતિમાં હતી, તેને બદલે આવી
પ્રાણતાલ અને લાલચોળ એ ક્યાંથી હોય ? હું આમ
વિચારતી હતી, એટલામાં મૃદુલાની નજર મારી ઉપર પડી.
તેથી તેણે મારી પાસે આવીને કહ્યું કે:—ઓહો ! સાકર
બહેન ! તમે અહિં ક્યાંથી ? હું ઘણા દિવસ થયાં તમને
પાઠ કરતી હતી. ત્યારે સાકરબાઈએ કહ્યું:—મૃદુલા ! મેં તો
તને ઓળખી પણ નહિ, ત્યારે માટે મને કાંઈ ખબર મળ્યા
નહોતા. બહેન ! અમે તો હમણાં રાજપુતાનામાં છીએ, એટલે
આપણી તરફનાં બહુ માણસો મળતાં નથી. આજે અમે બહેનનાં
લગ્ન સારૂં દેશમાં જઈએ છીએ, ટ્રેનને હજી વાર છે, એટલે
અહિં મેસાણાના સ્ટેશન ઉપર વીસીમાં ઉતરવાનું છે, તમે
પણ ઠીક મળી ગયાં. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—અમે આજી
જીવાનાં છીએ, પણ ત્યાં મોડું પહોંચાય માટે લંમવા સારૂં
અહિં થોડા કલાક માટે ઉતરેલાં છીએ. લલે ઠીક થઈ ગયું !
હવે આપણે સાથેજ ઉતરીએ, એટલે નિરાંતે વાતો તો કરાયે.
ગાડી પણ ઠીક કામ કરી આપે છે, અણધાર્યાં મેળાપ આવી
રીતે કોઈ કોઈ વખત થઈ જાય છે ત્યારે બહુ આનંદ થાય
છે. એ પછી ઉતારે ગયા બાદ વખત મળ્યો ત્યારે સાકર-
બાઈએ પૂછ્યું કે, મૃદુલા ! આપણે છેલ્લાં ત્રણ વરસ ઉપર
મળ્યાં હતાં ત્યારે તારૂં શરીર કેટલું બધું નબળું હતું ?
તું કેવી બેહાલ થઈ હતી, અને તારી જીંદગી માટે તમને
સૌને કેટલી બધી ધાસ્તી લાગતી હતી, એ બધું તને પાઠ
છે કે ? એ વખતે અમને તો આશાએ નહોતી કે તું એ
મંદવાડમાંથી બચી શકે, કારણ કે ડાકટરે તો કહ્યું હતું, કે
તારાં ફેફસાં ખરાબ થયાં હતાં, તારી જઠરા મંદ થઈ ગઈ

હતી, અને તને ઝીણો તાવ લાગુ પડી ગયો હતો. મતલબ કે ક્ષયનાં પૂર્વરૂપ ચોખ્ખારૂપમાં પ્રગટ થઈ ગયાં હતાં, અને પેહેલા દરજ્જાનો ક્ષય તને થઈ ચુક્યો હતો. તું ઉધરસ ખાતી અને ઘડખા નીકળતા ત્યારે અમને તો લાગતું કે હવે તું થોડા દિવસની મેમાન છે, તેને બદલે આજે હું તને આવી ઋદ્ધિપુદ્ધિ ને અલગસ્તાની જોઈ છું. બહેન ! તેનું કારણ શું ? એવો તે તને કોણ ડાકટર મળી ગયો ? તું સાવ સાલ્સમી હતી ત્યારે પણ આવી તંદુરસ્ત દેખાતી નહોતી, અને આટલી ખુબસુરતી તો મેં તારામાં કદાપિ જોઈ નહોતી. મૃદુલા ! તે' શેની માત્રા ખાધી ? તે' કિયું રસાયણ ખાધું ? અરે તને નવી જીવાની કેમ મળી એ મને કહે તો ખરી !

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—સાકરખાઈ ! મેં કોઈપણ જાતની માત્રા કે દવા ખાધી નથી, અને દવા ખવરાવીને સાલ કરે એવો કોઈ પણ સારો વૈદ્ય ડાકટર મને મળ્યો નથી, પણ ઈશ્વરકૃપાથી યોગની ક્રિયાઓ કરવાથીજ હું તો સાલ થઈ ગઈ છું. આમ વાત ચાલતી હતી, એટલામાં સાકરખાઈની સાથેની ખીલ એક બાઈ-વીજળીબાઈ ત્યાં આવી ચડ્યાં, તેમણે યોગની ક્રિયાની વાત સાંભળી નાકતું ટીચકું ચડાવી કહ્યું કે, યોગની ક્રિયાઓથી તમે સારાં થયાં ? વાહરે ! વાહ ! મોટામોટા યોગીઓથી તો યોગની ક્રિયાઓ બનતી નથી, મોટામોટા ત્યાગીઓથી તો યોગની ક્રિયાઓ થતી નથી, અને ભલુત ભુસનારા બાવાઓથી પણ યોગની ક્રિયાઓ બનતી નથી, અને આજકાલની છોકરીઓ યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! જેને સત્તાવીસ જાતની વસ્તુઓ ખાવા જોઈએ છે, તે યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! જેને સેંકડો વસ્તુઓ વિના ચાલતું નથી, તે યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! અને જે માયાના મોહમાં ખુંચી ગયેલાં છે, તે બાઈ યોગની ક્રિયાઓ કરે છે ! વાહરે ! વાહ ! તમારો યોગ ! એ યોગ તે કઈ જાતનો ? હું તો તે કંઈ સમજતી નથી. એ સાંભળીને મૃદુલાએ કહ્યું કે:—વીજળી બેન ! યોગનું નામ સાંભળીને ભડકી ન જાઓ; મુશ્કેલીજ એ છે કે યોગના અત્યારે બહુ ખોટા અર્થ લોકોએ

કરી નાંખેલા છે. કેટલાક લોકો યોગનો અતિ મોટો અર્થ માન્યા કરે છે, અને તેને લીધે એમજ સમજ્યા કરે છે, કે એ તો આપણાથી ઘની શકેજ નહિ. અને કેમ જાણે આ દુનીયાની બહારના લોકોને માટે યોગ હોય ! કેમ જાણે કોઈ દેવોને માટે યોગ હોય ! અને કેમ જાણે કોઈ જીદાજ યુગના માણસો માટે યોગ હોય ! તેવી રીતે લોકો સમજ્યા કરે છે. તેથી યોગથી જે લાભ મળવા જોઈએ, તે લાભ હાલના વખતમાં લોકોને મળી શકતા નથી. પણ બહેન ! મને યોગની સાદીમાં સાદી અને સહેલીમાં સહેલી ક્રિયાઓ શિખવનાર, સાધુ મહાત્મા કહેતા હતા કે:—બેટી ! યોગ ઘણા પ્રકારનો છે. જેવા કે:-આધ્યાત્મિક, માનસિક, મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ, ક્રિયાયોગ, અને એ સિવાય બીજા પણ ઘણી જાતના યોગ છે. તેમાંથી કેટલાક યોગ શરીરની શુદ્ધિ કરવા માટે ઉપયોગી થઈ પડે છે, કેટલીક જાતના યોગ મનને વશ કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, કેટલીક જાતના યોગ જગતની સમૃદ્ધિ વધારવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને કેટલીક જાતના યોગ આત્માની તથા પરમાત્માની એકતા કરવામાં ઉપયોગી થઈ પડે છે. મતલબ કે યોગનો કોઈ માત્ર એકજ ઉપયોગ નથી. વ્યવહારમાં પણ યોગને વાપરી શકાય છે, અને પરમાર્થમાં પણ યોગને વાપરી શકાય છે, માટે યોગ શબ્દ અને યોગની ક્રિયાઓનું નામ સાંભળીને બહેન ! તમે જરાયે ભડકી જાઓ માં.

એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે:—અરે ભલો માણસ ! મુશ્કેલીજ એ છે, કે યોગના આવા સુંદર ને સ્પષ્ટ અર્થજ કોઈએ મને હલુસુધી સમજાવ્યા નથી. અમારા વ્યાસજી ભાગવત વાંચતેવાંચતે યોગનું પ્રકરણ આવે, ત્યારે કહેતા હતા કે આજના જમાનામાં યોગ ઘની શકે નહિ. જેનાં મહાભાગ્ય હોય, તેનાથી યોગ ઘની શકે, જેનાં અનેક જન્મનાં પુણ્ય ઉદય થયાં હોય, તેનાથી યોગ ઘની શકે; અરે ! યોગ આવડે એટલે તો ઋદ્ધિસિદ્ધિ દાસી ઘની જાય. યોગ સાધવા માટે તો ગુફામાં રહેવું પડે, યોગ સાધવા માટે સંસાર બધો તજી

દેવો પડે અને યોગ સાધતાંસાધતાં તો આખી જીંદગી વીતી જાય, તોપણ વખતે પાર પડાય કે ન પડાય. યોગ કાંઈ એક જન્મમાં પુરો થાય છે? એને માટે તો ઘણાં જન્મો જોઈએ. યોગ તો કપીલદેવ સાધી શકે, યોગ તો લાંબા આયુષ્યવાળા સત્યુગના ઋષિયો સાધી શકતા અને જેની ઉપર રાક્ષસો ઘંઘાઈ જતા, એવા મ્યવન ઋષિ જેવા મહાત્માઓ યોગ સાધી શકે, અગર ગોરખનાથ ને મત્સ્યેન્દ્રનાથ જેવા યોગીઓ યોગ સાધી શકે. બાકી આપણું તો શું ગણું છે કે આપણાથી યોગ અને? આવીઆવી વાતો મેં તો સાંભળેલી, એટલે તમારી યોગની ક્રિયાઓની વાત સાંભળીને મને તો બહુ નવાઈ લાગી, ને ગપ જેવું લાગ્યું તેથી મેં એમ કહ્યું હતું. એ સાંભળીને સાકરનાઈએ કહ્યું કે, એમાં કાંઈ તમારો વાંક નથી. આપણા લોકોની રીતિજ એવી છે, કે બીજી બાજુ જોયા વિનાજ ઝટ મત આપી દઈએ છીએ, અને કોઈપણ વાતમાં ઉંડાં ઉતર્યા વિના સાંભળીએ તે માની લઈએ છીએ. તેથી આપણામાં ઘણી જાતના વહેમ આદ્યા આવે છે, અને ઘણી જાતના મતભેદ થયા કરે છે. પણ કોઈ વસ્તુને જરા ઉંડાણથી જોઈએ, તો એટલો મતભેદ રહે નહિ, અગર કોઈની વાત સાંભળીને બહુ નવાઈ કે બહુ અશક્યતા લાગે નહિ. પણ એટલી ધીરજ કાઢીએ ક્યાંથી? એટલી સમજણ લાવીએ ક્યાંથી? હવે જવા દો એ વાત, મૃદુલા ! તું કેમ સાજી થઈ એ મને કહે, વખત જતાં કાંઈ વાર લાગે છે? હમણાં ચોડા કલાકમાં ગાડીનો ટાઈમ થઈ જશે, માટે જરૂરની વાતો પહેલી કરી લઈએ.

મૃદુલાએ કહ્યું કે:—મારા મામાને ત્યાં એક સાધુ આવ્યા હતા, તેમણે મારા શરીરના બેહાલ જોઈને કહ્યું, કે આને માટે તમે શું દવા કરો છો? ત્યારે મારા મામાએ કહ્યું, કે ઘણી જાતના ઉપાયો કર્યા પણ કાંઈ ફેર પડતો નથી, ત્રણ વરસ થયાં મંદવાડ ચાલે છે, એમાં કેટલાએ ડાક્ટરો અને કેટલાએ વૈદો બદલ્યા, હકીમોની દવા પણ ઘણી કરી અને ઘરની દવા કરવામાં પણ બાકી નથી રાખી, તોપણ હજી કંઈ ફેર પડતો

નથી. દહાડેદહાડે મંદવાડ વધતો જાય છે અને અશક્તિ થતી. જાય છે, હવે તો દેવની ઇચ્છા ઉપર એ કેસ અમે છોડીએ છે, અમે તો ઉપાયો કરીકરીને થાક્યા છીએ. ત્યારે મહારાજે કહ્યું કે:-આવી નાની વાત માટે એટલું બધું કરવાની કાંઈ જરૂર નથી, માત્ર પાણીથીજ બહેનનો રોગ મટી જાય તેમ છે. માસ્તર સાહેબ ! આજ દિવસ સુધી તમે ડાકટરોની દવાઓની ખુબીઓ જોઈ, હવે જરા આપણા જીનાં શાસ્ત્રોની, જીના યોગીઓની અને વંશપરંપરાથી આવી આવતી સાદી-સાદી ક્રિયાઓની ખુબી તો જુઓ ? એમાં કાંઈ ખર્ચ નથી, એમાં કાંઈ મહેનત નથી, અને એમાં કાંઈ લાંબા વખતનું કામ નથી. એ બધાં બહુ જલદીથી પતી જાય તેમ છે. માટે હવે જરા બાવાસાઈ ઉપાયો પણ અજમાવી જુઓ તો ખરા !

એ સાંભળીને મારા મામાએ કહ્યું કે, મહારાજજી ! આપની ઉપર મને પૂર્ણ શ્રદ્ધા છે, આપ કહો, તેમ કરવા હું તૈયાર છું. હવે તો અમે બહુ કંટાળી ગયાં છીએ, માટે કાંઈક કયા કરો તો સાફ. ત્યારે મહારાજે કહ્યું, કે પાણીનો પ્રયોગ બહુ સહેલો છે. તેની રીતી એ છે કે:-હરરોજ સવારમાં દાતણ કયા પછી સહેજ ગરમ પાણી પીવું, પણ તેમાં સરત એટલી કે પાણી જેમ વધારેમાં વધારે પીવાય તેમ કરવું, હરરોજ આસ્તેઆસ્તે પાણી પીવામાં વધારતા જવું, અને ખૂબ પાણી પીધા પછી મોઢામાં આંગળાં ઘાલીને પીધેલું પાણી ઝોડી કાઢવું. ગરમ પાણીનો સ્વભાવ છે કે તેથી મોજ આવે છે, અને જ્યારે ધરાદાપૂર્વક દાણી દાણીને વધારે પાણી પીએ ત્યારે પોતાની મેજેજ ઉલટી થાય છે. એ ઉલટીમાં કાંઈ ખાધેલી વસ્તુ નીકળતી નથી, પણ માત્ર પીધેલું પાણીજ કદ પીતવાળું થઈને નીકળી જાય છે. એટલે એ ઉલટી કંટાળા ભરેલી લાગતી નથી, થોડા દિવસ અગવડ લેવું લાગે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. કારણકે કોઈ પણ નવી ક્રિયા શરૂ કરીએ, ત્યારે પ્રથમ સુશકેલી તો જણાયજ, પણ પછી થોડા દિવસમાં તે ફાવી જાય છે. પાણીના પ્રયોગમાં જરા પણ ડરવા જેવું નથી. કારણકે મોઢું બગાડતે બગાડતે બદરુદવાળી અને અણ-

ગમતી વાસવાળી દવાઓ પીવી, તેના કરતાં ગરમ પાણી પીવું કાંઈ વધારે ખરાબ નથી. એરંડીઈ, કોડલીવર એઈલ અને કવીનાઈન લઈ મોડું જગાડવું, તેના કરતાં કાંઈ ગરમ પાણી પીવું, એ વધારે ખરાબ નથી, એમ તો ત્રીં કોઈને કબુલ કરવું પડશે. બીજી વાત એ છે, કે કોઈ પણ દવા લેવા લાગ્યો, તો તેની કાંઈક પણ કિંમત આપવી પડશે, કોઈ ડાક્ટર કે વૈદ્ય જાહુ દયાળું હશે, તો કાંઈ ઓછી કિંમત લેશે. પણ કિંમત તો આપવીજ પડશે. પણ યાદ રાખજો કે સસ્તામાં સસ્તી કિંમતની દવા કરતાં પણ પાણી વધારેમાં વધારે સસ્તું છે, અરે કહો કે સાવ મક્ત મળે તેવું છે, કદી ધર્માંદા દવા મક્ત મળે છે, તો પણ તે લેવા માટે લુદેનુદે ઠેકાણે જવું પડે છે; પણ પાણી લેવા માટે તો માત્ર પોતાના ગોળા પાસેજ જવું પડે છે. આમ હોવાથી પાણીનો પ્રયોગ એ જાહુ સહેલી વાત છે.

પાણીના પ્રયોગમાં બીજી આ પણ એક ખુબી છે કે, બીજી દવાઓ ગમે એટલી સારી કહેવાતી હોય, પણ તે દવાઓ શરીરની અંદર જઈને શું અસર કરે છે, તે આપણે જાણતાં નથી. એ તો “આંધળાના ગોળી જહાર” જેવી અને “લાગ્યું તો તીર નહિતો થોડું” તેના જેવી વાત છે. પણ પાણી-તો આપણે હમેશા પીએ છીએ એ તો આપણી પ્રકૃતિને માફક આવી ગએલી ચીજ છે, એટલે પાણીના પ્રયોગમાં કાંઈ ડરવા જેવું નથી.

પાણી પીધા પછી ધારો કે કદાચ જાહુ ઉલટી ન થાય, અને થોડું પાણી પેટમાં રહી જાય, તો એથી પણ કાંઈ અડચણ નથી. પેટમાં રહી ગએલું પાણી મૂત્ર માર્ગે જહાર નીકળી જાય છે, અને તેથી મૂત્રમાર્ગની શુદ્ધિ થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ પેમાળ મારફત પણ શરીરમાંથી કેટલીક નકામી ચીજો, અને થોડોક રોગ જહાર નીકળી જાય છે. માટે પાણી પેટમાં રહી જવાથી એ ચાર વધારે પેમાળ થાય, તો તેથી પણ કાંઈ ડરવા જેવું નથી. પાણીના પ્રયોગથી જાહુ ‘યકર રોગો’ પણ ધણીજ સહેલાઈથી મટી જાય છે. તેવું

જૂળ કારણ એ છે, કે વૈદ્યકશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, કે શરીરમાં
 ૮૩૨ ન હોય, એવી નકામી ચીજો દાખલ થાય છે, ત્યારે
 માંથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એ નકામી ચીજો શરીરમાં
 મોરાક મારફતે, પાણી મારફતે, શ્વાસોશ્વાસ મારફતે, વિચારો
 મારફતે, અને વાતાવરણની અસરથી તથા 'સ્પર્શદોષથી
 શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે. પણ માસ્તર સાહેબ !
 આ રાખજો, કે શરીર તો પરમાત્માનું મંદિર છે, માટે એને
 વિવ્ર રાખવાની જરૂર ધણી છે. એટલે પ્રભુએ તેની રચનાજ
 એવી બનાવેલી છે, કે તેમાં વિજાતીય દ્રવ્ય રહી શકેજ નહિ.
 શરીરને પોષણ આપી શકે અને આત્માની ઉન્નતિ કરી શકે,
 આ ઇંદ્રીઓને અને બુદ્ધિને બળ આપી શકે તેવીજ વસ્તુ તેમાં રહી
 શકે, તે સિવાયની વસ્તુ તેમાં રહી શકેજ નહિ. અને તેમ છતાં જો
 હી કોઈ તેવી નકામી વસ્તુ તેમાં ધુસી જાય, તો તેને કાઢી નાંખવા
 માટે શરીરના દરેક પરમાણુઓ તેની સાથે લગ્ન કરે છે; એ
 'કાઠનું' નામ રોગ છે. અને શરીરનો જે ભાગ નળજો હોય
 તે ઠેકાણે વિજાતીય દ્રવ્ય પહોંચી જાય છે, કારણકે ત્યાં તેને
 આશ્રય મળે છે. એટલે જે માણસની આંખો નળળી હોય, તે
 માણસના શરીરમાં જો કાંઈ નકામો કચરો વધી જાય, તો
 તેની આંખો દુખવા માંડે છે, જે માણસનું મગજ નળળું
 હોય, તે માણસની અંદર જો નકામો કચરો વધી જાય, તો તેનું
 માથું દુખવા માંડે છે, જે માણસનું પેટ ખરાબ થએલું હોય,
 તે માણસના શરીરમાં નકામો કચરો વધી જાય, તો તેના
 પેટમાં દરદ થવા માંડે છે, અને કોઈ માણસની છાતી નળળી
 હોય તે માણસમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધી જાય, તો તેની
 શ્વેતીમાં દુખાવો થવા માંડે છે. આવી રીતે દાંત, કાન, ઘુંટણ,
 ગાંસો, કેડ, વગેરે જે ભાગ નળજો પડેલો હોય, તે ઠેકાણે
 વિજાતીય દ્રવ્ય પહોંચી જાય છે. કારણ કે ત્યાં તેને આશ્રય
 મળે છે, અને એ ઠેકાણે આશ્રય મળવાનું કારણ એ છે કે,
 ત્યાંનાં પરમાણુઓ નળળાં હોય છે, એટલે બહુ જોરથી તેની
 સાથે લડી શકતાં નથી, અને એ તરફનો માર્ગ સીધો થઈ
 ગએલો હોય છે, એટલે વિજાતીય દ્રવ્ય પરભાર્યું શરીરના

નખખા અંગો તરફ દોડ્યું જાય છે. માટે રોગમાંથી બચવાનું સૌથી સારામાં સારી કુંચી એ છે, કે શરીરમાં દોષ પણ રહે નકામા પદાર્થોને દાખલ થવા દેવાનું નહિ. અને તેમ છતાં જાણે અજાણે એવી ચીજો શરીરમાં દાખલ થઈ જાય, તો તેને કાઢી નાખવા માટે કાંઈક ખાસ ઉપાયો જરૂર કરવા જોઈએ.

(૧) ઉપવાસ. એવા ઉપાયોમાં ઉપવાસ સૌથી સારો : સર્વોત્તમ ઉપાય છે. માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઉપવાસની ખુબજ મહત્તા માનેલી છે. ઉપવાસથી શરીરની અંદરનો વધી ગયેલો નકામો કચરો બહાર જાય છે, એટલે ઘણી જાતના નવા રોગો થતા અટકે છે. ઉપવાસથી શરીરમાં એ પ્રકારની ખાસ રફૂરતી આવી જાય છે, ઉપવાસથી ઇંદ્રિયોમાં તેજસ્વીતા આવી જાય છે, ઉપવાસથી શરીરની અંદરની ઘણીએ રોગો, નાડીઓ, નસો તથા જ્ઞાનતંતુઓનાં દ્વાર ખુલ્લ થઈ જાય છે, ઉપવાસથી જઠરાગ્નિ બળે છે, ઉપવાસથી સ્વાસ્થ્યસ્વાસની ગતિ નિયંત્રિત થાય છે, ઉપવાસથી પેશાબની તથા આંતરડાંની ક્રિયાઓને આસાદેશ મળે છે, તેથી તેઓ પોતાનું કામ વધારે જોરથી અને વધારે સારી રીતે કરી શકે છે. ઉપવાસથી આંતરિક શક્તિઓ બળે છે, એથી બેહુલ ફાયદા થાય છે. માટે ધર્મશાસ્ત્રમાં તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ઉપવાસનાં વર્ણનો વારંવાર આવે છે, અને જુદી જુદી ધર્મની ક્રિયાઓમાં જુદાં જુદાં વ્રત નિમિત્તે ઉપવાસ કરાવવામાં આવે છે, તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટાડવા માટે, ઉપવાસ કરવાનું ફરમાન છે આ બધા ઉપરથીજ સમજી શકાય છે, કે શરીરમાંથી વિવિધ દ્રવ્યોને કાઢી મુકવા માટે ઉપવાસ એ સૌથી શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ સારો ઉપાય છે, વિધિસર ઉપવાસ થાય, અને જરૂર જેટલા ઉપવાસ થાય તો ઉપવાસ કરવાથી અજબ જેવા લાભ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ આપણે હમણાં માની શકીએ નહિ, એટલા બધા લાભ થાય છે.

બેન ! ઘણી સીઓ જુદાં જુદાં વ્રત નિમિત્તે વારંવાર ઉપવાસ કર્યાં કરે છે, અને તેમાં વૈષ્ણવોમાં તથા જૈનોમાં તો ઉપવાસના ખુબ રીવાજો છે. પણ તેમાં ઘણી વખત એમ

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી બુવાની બાળવી શકીશું. ૨૩૭

ફૂને છે, કે સમજણ વિનાના, વિધિ વિનાના, જરૂર વર્ગના, અને પોતાના શરીરની સ્થિતિ સમજ્યા વિનાના, ઉપવાસ કાય છે. તેથી એવા ઉપવાસ કરવાથી ઉલટી તેઓની ખરાબી થાય છે, અને તેમ છતાં એવી જાતના લેલાગુ ઉપવાસ કરવાનું આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં ચાલ્યાજ કરે છે.

(૨) ખસ્તી. ઉપવાસ પછી બીજા નંબરનો ઉપાય ખસ્તી છે. ખસ્તી એટલે ગુઢાવાટે પીચકારી મારફત આંતરડાંનો મંજ થોઈ નાંખવાની ક્રિયા. એ ક્રિયાને વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં ખસ્તી કહે છે, તથા યોગની ક્રિયાઓમાં પણ ખસ્તી કહે છે. એ રસ્તે બહુ જલદીથી ફાયદો થાય છે, અને સેંકડો જાતનાં દરદો બહુ સહેલાઈથી મટી જાય છે. કારણ કે બધી જાતનાં દરદોનું મૂળ એજ છે, કે શરીરની અંદર વધારે પડતો નકામો કચરો ભરાઈ જવો. અને તે કચરો વધુ લાગે આંતરડાંઓમાંજ ભરાય છે, માટે આંતરડાંને થોઈ નાંખવાની ક્રિયા આવડી જાય, તો તેથી તુરંતજ અતિશય ફાયદો થઈ જાય છે. એ માટે ચરક, સુશ્રુત, વગેરે વૈદ્યકના જુના ગ્રંથોમાં ખસ્તીની એટલી બધી ક્રિયાઓ અને જુઠા જુઠા એટલા બધા પ્રયોગો બતાવેલા છે, તથા એટલા બધા રોગો ઉપર ખસ્તી વાપરેલી છે, કે એ જોઈને આપણને અભયબી લાગ્યા વિના રહે નહિ. પણ અફસોસની વાત છે, કે હાલના વખતમાં ખસ્તીની ક્રિયા લગભગ નાબુદ થએલી હોય તેવી દશામાં આવી પડેલી છે. સાસ સાસ વૈદો પણ એ ક્રિયાને જાણવી જોઈએ, તેવી રીતે જાણતા નથી, અને યોગવિદ્યામાં તો અત્યારે મોટા મીંડા જેવુંજ છે, એટલે યોગીઓની ખસ્તી પણ સામાન્ય લોકોને કામ લાગતી નથી.

હાલના વખતમાં ડાક્ટરો એનીમા આપે છે. એ એનીમાને રસ્તે જરાતરા આંતરડાંનો મજ નીકળે છે, અને ટેટલાક દેસોમાં થોડોક ફાયદો થાય છે, પણ એ એનીમાની વિધિ પણ હજી અપૂર્ણ છે, તેની અંદર પણ હજી ઘણા સુધારાવધારાની જરૂર છે.

(૩) પાણુની ઉલટી. વળી શરીરશુદ્ધિ માટે, અને શરીર-

માંથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને કાઢી મુકવા માટે, પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવી, એ ત્રીજા પ્રકારનો સૌથી સહેલો અને સારો ઉપાય છે. કારણ કે ખસ્તીની ક્રિયા તો લોપ થયેલી છે, અને લોકોનાં શરીર એવાં નાબુક થઈ ગયાં છે; તથા હાલના વખતમાં ખાધરાપણાની વૃત્તિ એટલીબધી હોઈ વધી ગયેલી છે, કે લોકોને ઉપવાસના પ્રયોગો બહુ ભારે પડે છે. એ પ્રયોગો ઉપર તેઓની જેવી ભેદભેદ તેવી શ્રદ્ધા બેસતી નથી, અને જેની શ્રદ્ધા બેસે છે, તે લોકો પણ જેટલા ભેદભેદ તેટલા ઉપવાસો કરી શકતા નથી. કેટલાકોને ઉપવાસ કરવા માટે હિંમત રહેતી નથી, કેટલાકોને ઉપવાસ કરવાની ડાકટરો સલાહ આપતા નથી, કેટલાકોને તેઓનાં સગાંવહાલાંઓ ઉપવાસ કરવાની ના પાડે છે, અને કેટલાકો ઉપવાસની જાળમાં જેવો ભેદભેદ, તેવો વિશ્વાસ રાખી શકતા નથી; તેને લીધે ઉપવાસથી જે લાભ થવા ભેદભેદ, તે લાભ તેઓને થઈ શકતા નથી. પણ પાણી પીને ઓછી કાઢવાની રીતી તો તદ્દન સારી છે, એમાં કાંઈ સહન કરવું પડતું નથી, ભુખે રહેવું પડતું નથી, ખર્ચ કરવો પડતો નથી અને ભોખમ જેવું પણ કંઈ નથી. એટલે એ પ્રયોગ જલદીથી ફાવી જાય તેવો, અને અતુકુળ આવી જાય તેમ છે. માટે હું તો પાણીના પ્રયોગોથી ઘણા દરદીઓને સારા કરું છું. બેન ! મારી લુવાની જળવાઈ રહી છે, તેનું મુખ્ય કારણ પણ પાણીનો પ્રયોગ છે. પાણી પીને ઉલટી કરવાની ક્રિયા મને ન મળી હોત, તો હું ક્યારનીએ મરી ગઈ હોત. પણ હું જે ભયંકર રોગમાંથી બચી છું, અને અત્યારે આવી સારી તંદુરસ્તી ભોગવી શકું છું, તેનું મુખ્ય કારણ પાણીનો પ્રયોગ છે. એ સિવાય બીજી કોઈપણ દવાની મને જરૂર પડી નથી. એ સાંભળીને સાકરનાઇએ કહ્યું કે મૃદુલા ! તારી વાતો મને બધી સારી લાગે છે, અને તુરતજ ગળે ઉતરી જાય છે, છતાં પણ મને લાગે છે, કે શું પાણી પીને ઉલટી કરવાથી એટલો બધો ફાયદો થઈ જતો હશે ? મને તારી વાતમાં શ્રદ્ધા છે, કારણ કે તું કાંઈ માત્ર સાંભળેલી વાત કરતી નથી, પણ તું તો તારા અનુભવની વાત કહે છે,

એટલે એમાં કાંઈ શંકા રાખવા જેવું નથી. પણ તેમ છતાં હજી મને લાગ્યા કરે છે, કે પાણી પીને ઓછી કાઢવાથી એટલો ગંધો ફાયદો કેમ થઈ જાય ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—પાણી પીને ઉલટી કરવાથી હોજરી સાફ થાય છે, તેની અંદર વધી ગયેલાં કદ અને પીત્ત નીકળી જાય છે, ગળું સાફ થાય છે, અને હોજરીને તથા છાતીને ગરમ પાણી પીવાથી એક પ્રકારનો ગરમ શેક મળે છે, તેથી ઘણો લાભ થઈ જાય છે.

બેન ! શરીરમાં સૌથી અગત્યનો ભાગ હોજરી છે, એ સારી હોય ત્યાં સુધી શરીરનો સંચો સારો રહે છે. કારણકે છાતીને, મગજને અને શરીરના બીજા ગંધા ભાગોને હોજરી-માંથી પોષણ મળે છે. એટલે કે જાડની અંદર, જેમ તેનાં મુખીઆં મુખ્ય છે, તેમજ શરીરમાં હોજરી મુખ્ય છે. જાડના મૂળ મારફત ડાળાંપાંદડાંમાં ને ફળપુલમાં રસ પહોંચે છે, તેમજ હોજરી મારફત શરીરના ગંધા ભાગોને પોષણ મળે છે. માટે હોજરી સારી હોય, અગર હોજરીને સાફ રાખતાં આવડે, તો ઘણી જાતના રોગો મટી જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે યાદ રાખજો કે પાણી પીને ઓછી કાઢવાની ક્રિયા, એ કાંઈ માત્ર ઉપલક્ષ્ય ક્રિયા નથી, પણ એ તો હોજરીને સાફ કરવાની ક્રિયા છે, અને જેની હોજરી સાફ થાય, તે માણસ નિરોગી બને, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને તમે પ્રભુની દયા તો જુઓ ! આપણા ઋષિમુનિયોની ખુબી તો જુઓ ! કે માત્ર આપણા ગોળાના સાદા પાણીથીજ અનેક રોગો મટાડી શકાય છે, અને તેમ કરવા માટે કાંઈ ડાહ્યદેનાં ભારે બીલો ભરવાં પડતાં નથી, કે અણુગમતી વાસ મારતી બદસ્વાદ દવાઓ ખાવી પીવી પડતી નથી. માટે હું તો મારી સૌ ગહેનોને ભક્ષામણ કરું છું, કે તમારે નીરોગી રહેવું હોય, અને તમારી જીવાનીને જાળવવી હોય, તો તમારા શરીરમાં કોઈપણ રસ્તે નકામા દ્રવ્યોને દાખલ થવા દેશો નહિ. પણ અકસોસની વાત છે, કે શ્રીઓ પોતપોતાના જીવોલુપ સ્વભાવને કાણુમાં રાખી શકતી નથી ! શ્રીઓની અંદર

પરમાત્માએ કૃપા કરીને ઉત્તમ પ્રકારની રસવૃત્તિ મુકેલી છે, તેથી તેઓ બુદ્ધી બુદ્ધી જાતના રસ તરફ જો'ચાયાજ કરે છે. એ જો'ચાણ પ્રભુએ તેઓને એટલા સારૂ આપેલું છે, કે તેઓ વધારે ઉંચી જાતના અને વધારે ઉંડાણના અનુભવો લઈ શકે, અને જલદીથી પોતાના આત્માને જગાડી શકે તથા બીજાઓના આત્માઓમાં નવું જીવન ફેલી શકે; તે સારૂ સ્ત્રીઓને ખાસ અમકવાળી રસવૃત્તિ આપવામાં આવેલી છે. પણ આ બધી વાતોનું સાચું જ્ઞાન ન હોવાથી, સ્ત્રીઓની રસવૃત્તિ ઢાળાઈ જઈ હલકી હલકી જાળવોમાં ઉતરી જાય છે. એ રસવૃત્તિનો એક ફાટો સ્વાદવૃત્તિ આગળ જતાં સ્થૂળ રૂપ લેતેલેતે આધાગળકાના રૂપમાં આવી જાય છે, તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની જીભને કાણુમાં રાખી શકતી નથી, એટલે પરિણામ એ થાય છે, કે જે સ્ત્રીઓ તેઓની તબીબતને નુકસાન થતું હોય, તેવી સ્ત્રીને પણ તેઓ ખાઈ લે છે, અને તે પણ કાંઈ અજાણતાં નહિ, પણ સમજતાં છતાં એમ બન્યાજ કરે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને ખખર હોય છે, કે મને બોર મહતાં નથી, બોર ખાઉં ત્યારે મને ઉધરસ થાય છે, છતાં પણ તેઓ કોઈકોઈ વખત બોર ખાઈ લે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને એમ થતું હોય છે, કે મને છાશ સહતી નથી, હું જ્યારે દુર ખેડેલી હોઉં, ત્યારે છાશ ખાઉં, તો કમ્મરમાં મને ચસકા નીકળે છે, છતાં પણ તે એ ત્રણ કિલોસ પણ સાચવી શકે નહિ, અને છાશ ખાધા વિના રહે નહિ. આવું ખાધોડકાપણું સ્ત્રીઓની અંદર વધી ગયેલું છે ! એટલે તેઓની હોજરીમાં વધારે પડતો કચરો ભરાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એ કચરો નજ ભરાય, એમ બનવું તો બહુજ મુશ્કેલ છે, માટે હાલમાં તો આપણને માત્ર એવોજ ઉપાય જડે, કે જેથી એ કચરાને બહુ મહેલાઈથી શરીરમાંથી કાઢી નાંખી શકાય, તો પણ ઘણું કામ થયું કહેવાય. અને એ નકામા કચરાને કાઢી નાંખવાનો સૌથી સારો સહેલામાંસહેલો ઉપાય એ છે, કે ખૂબ ગરમ પાણી પીને ઉલટી કરી નાંખવી; એ કરતાં વધારે સહેલો ઉપાય મળવો મુશ્કેલ છે.

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી રાખી છું. (૨૪૧)

કેટલીક બેનો એવી હોય છે, કે તેઓ શારીરિક દૃઢતા રાખી શકે છે, અને ખાવાપીવાની બાબતમાં ખૂબ જાતના નિયમો પાળી શકે છે. જેમ કે કોઈના હાથડે નહિ, એ બાંબતમાં બહુ ચોકકસાઈ હોય છે, વ્રત નિમિત્તપ્રવાસો કરવામાં બહુ આગ્રહ હટીલાઈ હોય છે, નહાવાપીવાનિયમો પાળવામાં બહુ ચુસ્ત હોય છે અને શરીરનાં બધાં કેટલાંક કષ્ટ તેઓ સહેલાઈથી સહન કર્યા કરે છે; પણ બાઈઓ મનની બાબતમાં બહુ ઢીલી હોય છે, એવી શ દૃઢતાવાળી બાઈને પણ કહ્યું હોય, કે તમારે તમારી ગએલી બહેનનો અકસોસ કરવો નહિ, તો એ વાત તેને ઉતરતી નથી. તેને કહ્યું હોય કે તમારી સાસુનો સ્વા વિચિત્ર છે, માટે તેમની સાથે ચલાવી લેતાં શીજો, તેની મૂર્ખતા ભરેલી વાતો માટે મન બાળ્યા ન કરો, તો તેનાથી બની શકતું નથી. તેને એમ કહ્યું હોય કે તમારા વ સુધરેલા વિચારના છે, અને તમે જીના વિચારનાં છો, મા જરાક તમારી દોરી ઢીલી મુકો, જરાક જમાનાને સમજો અને જરાક વર સાથે વધારે ઉદારતાથી વર્તો, તો એ તેનાથી બન શકતું નથી. પણ તેને અગિયારસ કરવાનું કહો, તો એ બન શકે, તેને શીજસાતમ રાખવાનું કહો, તો એ બની શકે તેને જન્માષ્ટમીનો ઉપવાસ કરવાનું કહો, તો બની શકે અને તેને કહો કે દૂધની બાધા રાખો, અગર ઘીની બાધા રાખો અગર સાકર ન ખાવાની બાધા રાખો, તો એ તેનાથી બની શકે; પણ તમારા વરની સુધરેલી રીત માટે અકસોસ કર્યા કરો માં એવું તેને કહ્યું હોય, તો એ તેનાથી બની શકે નહિ. પણ બેન ! કુદરત કાંઈ એવું સાંખી શકે છે? નહીં જ. તે તો બ્યાજ સાથે વેર વમુલ લે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે એવી અકસોસ કરવાવાળી બાઈઓના શરીરમાં ફીકરચિંતાઓને રસ્તે વિજતીય દ્રવ્ય હાજલ થાય છે, એટલે તેઓ વધારે પડતી નકામી ચીજો ખાય નહિ, છતાં પણ મગજના વિચારોની ગરમીને લીધે તેમના શરીરમાં પિત્ત વધી જાય છે; વારે વારે આંસુ પાડવાને લીધે તેમનું લોહી ગરમ થઈ જાય છે,

અને નિસાસ/નાખ્યા કરવાથી શરીરમાં કફ વધતો જાય છે. એ બધું વિવેક દ્રવ્ય છે, અને તે અકસોસ કરવામાંથી ઉત્પન્ન થવાવાળું. જોવી ચીજો પણ ઉનું પાણી પીને ઉલટી કરવાથી ની જાય છે. માટે હું તો મારા પાણીના પ્રયોગને ખાસ મારી અને વળાણનારી છું. કારણ કે હું પોતે તેથી મારી છું અને મારી ખીજ સેકડો ખહેનો એ પ્રયોગથી મારી જાય છે.

મા પ્રયોગ પ્રથમ શુરૂ કરીએ, ત્યારે પહેલાં ખેચાર મ પાણી પીવું ગમે નહિ તથા ઉલટી કરવાનું શવે તેથી ગલરાવું નહિ. ધીમે ધીમે એ બન્ને બાબતો સરળતા થતી જશે, અને એક અઠવાડિયામાં તો ગિના ધણા ફાયદા પ્રત્યક્ષ રીતે માલમ પડશે. ઘણી અને ઘણા જણ માટે તો એમ બને છે, કે પાણીનો કરવાથી કફપીત નીકળી જવાને લીધે પહેલેજ દીવસે ફાયદો જણાય છે. એ માટે જુદા જુદા માણસને જુદો ફાયદો તુરતજ સમજાય છે. કોઈ કહે છે કે પાણી ઉલટી કરી નાંખવાથી મારી ભૂખ ખુલી ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારી છાતી હલકી થઈ છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારું માથું હળવતું મટી ગયું છે, કોઈ કહે છે કે એ પ્રયોગથી મારી ઉધરસ ઓછી થઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારા પેટમાં હમેશાં ભારે-ભારે લાગતું હતું, તે પાણીના પ્રયોગથી પેટ હલકું કુલ જેવું થયું છે, કોઈ કહે છે કે મારા શરીરમાં જોઈએ તે કરતાં ઘણી વધારે સુસ્તી હતી, તે પાણીના પ્રયોગથી ઓછી થઈ ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારી નાઠ પ્રથમ સરખી ચાલતી નહિ, પણ પાણીના પ્રયોગ કર્યા પછી હવે મારા વેદ કહે છે કે તમારી નાઠ હવે સુધરતી જાય છે, કોઈ કહે છે કે પાણીના પ્રયોગથી મારા શરીરમાં શક્તિ આવતી જાય છે, અને કોઈ કહે છે કે પાણીના પ્રયોગથી મારા ચહેરાનો રંગ ખદલાતો જાય છે, અગાઉ જે માંદા જેવો ચહેરો લાગતો તેને ખદલે હવે તંદુરસ્તી ભરેલો ચહેરો થતો જાય છે. આવા કાંઈ ને કાંઈ ફાયદાઓ જુદા જુદા માણ-

સૌને તુરતજ સમજાય છે, અને તેમ છતાં એ પ્રયોગમાં કાંઈ જોખમ નથી. નાનાં, મોટાં, મેઝી, નીરોગી, ધરડાંઓ અને મોંઘાંઓ પણ આ પ્રયોગ ખુશીથી અજમાવી શકે છે. અતિ નબળા શરીરવાળાને કે કેટલીક જાતના રોગવાળાઓને પાણીના પ્રયોગ ન ફાવે, એ જુદી વાત છે. પણ સેંકડે સત્તાણું માણસને તો એ પ્રયોગ ફાવી જાય તેવો છે, માટે હું તો સૌને એ પ્રયોગોની ભલામણ કરું છું, અને ઇશ્વરકૃપાથી ઘણા જણને એ પ્રયોગોથી આરામ થઈ જાય છે, તે મારી નજરે જોઈ તેનો સંતોષ મેળવું છું.

પાણીના પ્રયોગથી જેમ કફપીત્ત કાઢી નાંખવામાં ફાયદો થાય છે, તેમજ બ્રહ્મદાતણુ કરવાથી અને ધોતી કરવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. એ જાને પ્રયોગો પણ મારા મામાને ત્યાં આવેલા યોગી મહારાજે મને શીખવ્યા હતા. પહેલાં આ પણુ બ્રહ્મદાતણુની અને ધોતીની વાતો સાંભળીને તાંબુજ યતાં નહતાં, અને એ તો કોઈ મોટા સમર્થ મહાત્માથીજ બની શકે, જેમ સમજતાં હતાં, પણ એ બધા વિચાર જલ્દી ભરેલા છે. કારણ કે અમારા બાવાજી તો કહેતા હતા, કે યોગની ધોતીની, બ્રહ્મદાતણુની, બસ્તીની તથા ગજકરણુની એટલે કે પાણી પીને ઓછી કાઢવાની જે ક્રિયાઓ છે, તે ક્રિયાઓ શરીરની શુદ્ધિ કરવા માટે છે, અને તે કાંઈ યોગીઓજ કરી શકે, એવો નિયમ નથી, એ તો સાર્વજનિક ક્રિયાઓ છે. વચ્ચે કાળમાં યોગતું ખરું સ્વરૂપ લોકો બજાતા નહોતા, અને યોગનાં પુસ્તકો છપાયલાં નહોતાં, ત્યારે આ બધી ક્રિયાઓ માટે ત્રદાણુ લોકોમાં મોટી મોટી વાતો ચલ્યા કરે, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. પણ હવે તો આપણે છાપખાનાના સુકાળના જમાનામાં છીએ, હવે તો આપણે લાઇબ્રેરીઓની રક્ષિના જમાનામાં છીએ, અને હવે તો ઉચામાં ઉચી જાણતો પણ બહી શકીએ અને સમજી શકીએ તેવા પ્રત્યક્ષવાદના જમાનામાં છીએ. એટલે હમણાના વખતમાં આવી ક્રિયાઓ કાંઈ અધારામાં રહી શકતી નથી, અને એ માત્ર કોઈ શુદ્ધમાં પડેલા કોઈ કોઈ યોગી બાવાઓને માટેજ રહી જાય એમ

કાંઈ જાનવાળેગ નથી. હવેના વખતમાં તો પાંચ પાંચ દશદશ વરસની નાની છોકરીઓ પણ નેતીધોતી કરી તેથી તંદુરસ્ત બેળવી શકે છે. માટે નેતીધોતી કરવાથીજ માન મળતું અને મોટા મહાત્મા ગણાતા, એ જમાનો હવે વહી ગયો છે. હું તો એવી ક્રિયાઓ સેંકડો બાંધીએ કરે છે, અને મને ખાત્ર છે કે આગળ જતાં એ કુદરતી પ્રયોગોનો ઘણો વધારે લાભ લેવાશે, કારણ કેઈ પણ જાતની કંટાળા ભરેલી દવાઓ ખાંધને દરદો મટાડવાની કોશીશ કરવી, તે કરતાં આવી જાતના કુદરતી ઉપાયોથી દરદને મટાડવાની કોશીશ કરવી, એ વાત વધારે સારી અને વાસ્તવિક છે.

ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જમાનો આવતો જાય છે, કે લોકોનો દવા ઉપરનો મોહ ઓછો થતો જાય છે, અને કુદરત ઉપચારોની કિંમત લોકોને સમજાતી જાય છે, એટલે અખંધી કુદરતી ઉપચારોની ક્રિયાઓનો મહિમા વધે અને તેને લાભ લેનારા ઘણા માણસો થાય, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી બેન! મને લાગે છે, કે આપણે વસ્તુઓને સહેલી કરીને આપીએ, તો તેનો લાભ લેવા માટે ઘણા લાઇઓ અને ઘણા ખર્ચનો તૈયાર છે. પણ જહુજ સહેલી વસ્તુને પણ મુશ્કેલ બનાવીને આપીએ, તો એ વસ્તુનો જેવો બેઠાંએ તેવો લાભ લોકોથી લેઈ શકાતો નથી; અને અતિ ઉત્તમ વસ્તુ હોવા છતાંપિ ઉપયોગમાં આવ્યા વિનાની રહી જાય છે. નેતીધોતી બ્રહ્મહાતમ્ય વગેરે માટે પણ તેવુંજ થયેલું છે, એટલે એ ક્રિયાઓ અધારામાં રહી ગઈ છે. કારણ કે લોકોની સમજણ એવી હતી, કે એવી કઠણ ક્રિયાઓ તો માત્ર કેઈ મહા-યોગી હોય તેજ કરી શકે, એ કરતાં કાંઈ સુલભ થાય, તો પ્રાણ નીકળી જાય, અને એ ક્રિયાઓ કરતાં આવડી જાય, તો કાયા કંચન જેવી બની જાય ને ઋદ્ધિસિદ્ધિ મળી જાય આવી આવી વાતો ચાલતી, એટલે લોકો એ ક્રિયાઓથી દૂરના દૂર રહેતા હતા. પણ એને જાહેર મારા મામાને ત્યાં આવેલા યોગીરાજ મહારાજ કહેતા હતા, કે જાહેન! વહેવારમાં જે ક્રિયાઓ કરવાની હોય અને સંસારિક લોકોની જે ક્રિયાઓ

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી રાકીશું. ૨૪૫

હોય, તે કરતાં યોગીઓની ક્રિયાઓ ઘણીજ વધારે સહેલી અને વધારે સાદી હોય છે. કારણ કે ગૃહસ્થોની પાસે તો ઘણી જાતનાં સાધનો હોય છે, એટલે તેઓને અટપટી ક્રિયાઓ કરવી પાલવી શકે, પણ ત્યાગવૃત્તિવાળા યોગીઓની પાસે કોઈ જાતનાં બહારનાં સાધનો હોતાં નથી, એટલે તેઓને અટપટી ક્રિયાઓ કરવી ફાવે નહિ. બીજું એ કે ગૃહસ્થોની મદદમાં તેના કુટુંબના ઘણા માણસો હોય છે, તેઓ પણ તેમને ઘણી જાતની મદદ કરી શકે છે, પણ ઘણા યોગીઓ તો એકાંતમાં એકલાજ રહેનારા હોય છે, અને તેઓ કોઈની મદદ સ્વીકારતા નથી. ત્રીજું એ કે ગૃહસ્થોની બુદ્ધિ અવહારમાં કુંઠિત થઈ જાયેલી હોવાથી અમુક હદમાં અંધાઈ જાયેલી હોય છે, તેથી તેઓને જેટલી સહેલી ક્રિયાઓ મળી શકે, તે કરતાં સ્વતંત્ર બુદ્ધિવાળા યોગીઓને ઘણી વધારે ટુંકી, સહેલી અને સસ્તી ક્રિયાઓ મળી શકે છે. માટે ખૂબ યાદ રાખજો કે તંદુરસ્તી મેળવવા માટે કે શરીરને શુદ્ધ કરવા માટે ગૃહસ્થોની જે ક્રિયાઓ, વિધીઓ કે નિયમો હોય, તે કરતાં યોગીઓની ક્રિયાઓ ઘણીજ વધારે સહેલી હોય છે, બહુજ ઓછા સાધનોથી બની શકે અને ટુંકામાં પતી જાય તથા બહુ ઓટો લાલ આપી દે, તેવી યોગીઓની ક્રિયાઓ હોય છે. અને તેમ છતાં એ ક્રિયાઓ તદ્દન કુદરતી હોય છે અને વેદકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોને અનુસરતી તથા શારીરશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણેની હોઈ ધર્મશાસ્ત્રની મદદમાં રહેનારી હોય છે. માટે શરીરને આરોગ્ય રાખવાની શ્રીમંતોની અને દુનીયાદારીની રીતો કરતાં, યોગીઓની ક્રિયાઓ લોકોને બહુજ વધારે માફક આવે તેવી હોય છે. કારણ કે એ ક્રિયાઓ સહેલી, સસ્તી, જલદીથી ફાયદો કરે તેવી, ખર્ચ વગરની અગર ઓછામાં ઓછા ખર્ચની, બીજાઓની મદદ લેવી પડે નહિ તેવી, અને જેમાં કોઈ નુકશાનજ નહિ, પણ કોઈને કોઈ ફાયદોજ યાય એવી હોય છે. માટે એ ક્રિયાઓ તો લોકોમાં વધારે જણાય અને તેનો વધારે લોકો લાલ લે, તેમ વધારે સાફ. માટે હું તો યોગની ક્રિયાઓને સહેલામાંસહેલા રૂપમાં બતાવવાનું કામે

કરું છું' અને એ અધારામાં રહી ગએલી ક્રિયાઓને પ્રેક્ટીકલ એટલે કરીને અનુભવ સિદ્ધ બનાવવાનું કામ કરું છું. કારણ કે એવી સ્વાભાવિક કુદરતી અને તંદુરસ્તી આપનારી અમુક ક્રિયાઓ અધારામાં રહી જાય, એ મને ગમતું નથી. માટે હું તો ધણું-એ લાઈ ગહેનોને તેઓનાં હઠીલાં દરદો મટાડવા માટે નેતી, ઘાતી, બ્રહ્મદાતણ અને આસન વગેરે ક્રિયાઓ બતાવું છું, અને તેથી વગર હવાએ ધણું માણસો સાજા થઈ જાય છે, એ મારો ધણા વરસનો જાતિ અનુભવ છે, એમ એ યોગીરાજ મહારાજ અમને કહેતા હતા.

એ સાંભળીને વીજળીખાઈએ કહ્યું કે, તમે પાણીના પ્રયોગની વાત કહી, એ તો બરોબર ગળે ઉતરી ગઈ પણ નેતી, ઘાતી અને બ્રહ્મદાતણ એવાં તો નામ પણ મેં આજેજ સાંભળ્યાં, એ બધું શું છે? એ તો જરા કહો?

બ્રહ્મદાતણની વિધિ—એ સાંભળીને મૃદુલાએ કહ્યું કે, વડવાઈનું બત્રીશ આંગળ લાંબું દાતણ પ્રથમ આંગળી જેટલું જાડું લેવું, પછી તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખી તેના છેડા ઉપર ચાવીને અગર કુટીને કુચો કરવો. એ કુચો અરધા આંગળનો કરવો. પછી તે કુચાને ઘાઈને સાફ કરવો, પછી આસ્તેથી એ દાતણને ગળામાં ઘાલવું અને પેટમાં ઉતારવું, ગળામાં ડાબી બાજુ તરફથી દાતણ દાખલ કરવું. ગળાની લાળી દાતણને અંદર જતાં અટકાવે છે, ધીમે ધીમે થોડા દિવસમાં એ અડઅણુ દુર થાય છે. પ્રથમ દાતણ નાંખતી વખત ઉલટી થવા જેવું લાગશે, પણ તેથી ગભરાવું નહિ, કદાચ ઉલટી થાય તો પણ તેથી કંઈ અડચણ નહિ. એ બ્રહ્મદાતણ કરવાનો અભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યારે ખાંડ, દહીં, આંખણી, તેલ, છાશ, મરચાં વગેરે કફપીત્ત ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ ખાવી નહિ. દાતણ અઠ્ઠાવીસ આંગળ પેટમાં જાય, તે પછી તેને પાછું ખેંચી લેઈ ઘાઈ નાંખવું, અને બીજી વખત પાછું ગળામાં ઘાલવું. એવી રીતે એક અગર જરૂર પ્રમાણે ત્રણચાર વખત કરવાથી કફ પીત્ત ચોછાં થઈ જઈ એથી હૃદયના ઘણા રોગો મટી જાય છે. વડવાઈનું દાતણ ન મળે, તો સુતરની દોરીનું દાતણ

પણ કરી શકાય છે. આંગળી જેટલી જડી સુતરની દોરી લઈ તેના છેડા ઉપર કુચ બનાવવી, પછી તે દાંતણુ ઉપર મીણ લગાવવું, અને જેમ વડવાઈના દાંતણુને મોઢામાંથી પેટમાં દાખલ કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે એ દાંતણુને પણ દાખલ કરવું અને પછી પાછું કાઢી ધોઈને સાફ કરવું. આ બધી ક્રિયાઓનાં વધારે વર્ણનો વાચવાં હોય, તો મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામ શર્માનું શ્રીયોગકૌસ્તુભ નામે પુસ્તક વાંચવાથી થશે ખુલાસો મળી શકશે.

ધોતીની વિધિ—મલમલનો કટકો ચાર આંગળ પાહોળો અને પંદર હાથ લાંબો લેવો, તેને પ્રથમ પાણીથી ધોઈને શુદ્ધ કરવો. પછી આંતેઆંતે તેનો છેડો ચાવી ચાવીને ગળે ઉતારવો. પ્રથમ શરૂઆતમાં એમ કરતાં જરા મુશ્કેલી લાગશે, પણ બેચાર વખત થોડો ઘણો છેડો ગળાની લાળીની નીચે ઉતરી ગયા પછી સુગમતા થઈ પડશે. ધોતી પ્રથમ દાખલ કરતી વખતે, તે કપડાને પાણીમાં ભીંજાવવું ને પછી નીચેવી લેવું. ધોતી (મલમલનો કટકો) પહેલે દેહાડે અરધો હાથ જાય, તોપણ ખસ છે, પછી ધીમેધીમે હાથ બે હાથ વધારતા જવું, એમ કરતેકરતે અઠવાડીઆપખવાડીઆમાં દે એકાદ માસમા પંદર હાથ લુગડું ચાવી શકાય છે, અને તે થોડા વખતમાં હોજરીમાં પહોંચે છે. ધોતીને પેટમાં દાખલ કર્યા પછી પેટને ખુબ હલાવવું પછી તેને ધીમેધીમે બહાર ખેંચી લેવું. ધોતી દાખલ કરતી વખતે તેનો હાથ જેટલો છેડા મોઢાની બહાર લટકતો રહેવા દેવો, કારણ કે બધુંએ કપડું પેટમાં ઉતરી જાય, ને છેડા હાથમાં જેટલો ન હોય, તો કોઈ વખત તેને કહાડવાની મુશ્કેલી થઈ પડે છે, માટે ધોતીને ગળાની વખત તેનો થોડોક છેડો જરૂર બહાર રાખવો. અને ધોતી કરતી વખત કફ વધે એવી ચીજો ખાવી નહિ, ધોતી કરવાથી કફ બહાર નીકળી જાય છે, અને હોજરી તથા અન્નતળ સાફ થઈ જાય છે, ધોતીના કપડાની અંદર ચીકણાચીકણા કફ ભરાઈ જાય છે, તે કપડાને પેટમાંથી કાઢ્યા પછી બહુ સફાઈથી ધોઈ નાંખવું. ધોતી કરવાથી

પેટનાં ઘણાં દરદો મટે છે, વાયુનો ગોળો, કેટલીક જાતના તાવ, ખરોલની ગાંઠ, ઉધરસ અને શ્વાસ મટે છે, આરોગ્ય વધે છે અને દોઢ જેવા કઠણ રોગો પણ ધીમેધીમે એથી સારા થાય છે, અને શરીરનું જળ વધે છે.

નેતીની વિધિ.—અમારા મહારાજ કહેતા હતા, કે માથાનાં કેટલાંક દરદો અને આંખોનાં કેટલાંક દરદો નેતી કરવાથી મટી જાય છે. તેઓ કહેતા હતા, એટલુંજ નહિ, પણ એવા ઘણા દરદીઓ તેમણે મને બતાવ્યા અને કહ્યું કે આ છોકરીની આંખે ઝાંખ હતી, તે છ મહીના થયાં નેતી કરે છે અને હવે તેની આંખોનું તેજ વધતું જાય છે. આ બાઈને માથાનો દુખાવો હતો, તે ઘણી જાતની દવાથી મટ્યો નહિ, પણ નેતી કરવાથી એક અઠવાડિયાની અંદર તેને કાયદો જણાવા લાગ્યો છે. આ બાઈને સળેખમનો લાંબા વખતનો રોગ છે, ને જે ચાર દહાડે તેને સળેખમ થઈ આવે છે, તે હમણાં નેતી કરે છે અને તેથી તેને સળેખમ થતો નથી. આવાં આવાં દરદોજ ક્રિયા કરનારાં ઘણાં દરદીઓ તેમણે મને બતાવ્યાં હતાં, અને એ બધાંને યોગની જીદીજીદી ક્રિયાઓથી કાંઈને કાંઈ ખાસ લાભ થયાના દાખલા મેં મારી નજરે જોયેલા છે. માટે હું તો મારી રોગી બેનપણીઓને નીરોગી બનાવવા માટે નેતી, ધોતી, પ્રહલાતણ અને પાણી પીને ઓછી કાઢવાની ક્રિયાઓ બતાવું છું, અને એવા કુદરતી ઉપચારોથી તેઓને બહુ જલદીથી કાયદો થઈ જાય છે અને તેઓની જીવનની જાળવવામાં મદદ મળી જાય છે. બેન ! નેતી માટે પ્રથમ એમ કરવું કે ઝીણા સુતરનો તાંતણો લઈ તેને પચીસગણો અગર પચાસગણો કરવો મતલબ કે સુતરની જાડાઈ પ્રમાણે અને શરૂઆતમાં ઓછા તારની તથા પછી અભ્યાસ થયા બાદ વધારે તારની જાડી નેતી બનાવવી, અને એ તારની લંબાઈ દોઢ બે હાથની રાખવી. પછી તેના મધ્યભાગમાં એક તાંતણો આડો બાંધવો અને અરધો ભાગ ખુલ્લા તાંતણાનો રહેવા દેવો, અને બીજા અરધા ભાગને ઉઢરપુંછ કરી તેના બે

ચોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૪/

અગર ત્રણ ભાગ કરી તેને વળ દેવો. ઉંદરપુંછા એટ
ઉંદરની પુંછડી જેમ આગલા ભાગમાં જડી હોય છે, અને
પાછલા ભાગમાં પાતળી હોય છે તેવી રીતે, નેતીનું દોરડું
પણ આગલા ભાગમાં જડું રાખવું, અને છેડાના ભાગમાં
પાતળું થતું જાય તેમ કરવું; પછી એ વણેલા ભાગને મીણ
ગાડીને સુંવાળો કરવો. પછી ઉલટક, બેસીને, ડાકી ઉંચી
રાખી, નાકમાં તે દોરડાને ઘાલવું, એ વખતે પ્રથમ નાકને
ખુદ કરવું, અને નેતીને પાણીમાં ભીંજવવી. નાકના જે
છેદમાંથી શ્વાસ આવતો હોય, તે છિદ્રમાં નેતીને પ્રથમ
ખસ કરવી. એ દોરડાનો છેડો નાકમાંથી દાખલ કર્યા
પછી ગજાના છિદ્ર આગળ પહોંચે, ત્યારે મોઢામાં હાથ ઘાલી
તે છેડો પકડીને જેંચી લેવો, એટલે નાકમાં નાંખેલું દોરડું
મોઢા વાટે નીકળી જાય છે, એ ક્રિયાને નેતી કહે છે. એ
પછી નેતીને ઘોઈને સાફ કરવી, ત્યાર બાદ નાકના બીજા
છેદમાં નાંખવી અને પાછી મોઢાં વાટે બહાર કાઢવી. નેતીમાં
બીજી ઘર્ષણક્રિયા પણ થઈ શકે છે, એ માટે નેતીના બન્ને
છેડા ઉંદરપુંછા રાખવા અને તેનો વચલો ભાગ એક વેંત
જેટલો વળ દીધા વિનાનો ખુલ્લા તાંતણાનો રાખવો. પછી
ડો નાક વાટે દાખલ કરી, મોઢા રસ્તે કાઢીને બન્ને હાથે
નેતીનો એક એક છેડો પકડવો, અને આસ્તેઆસ્તે છાશ
વલોવવાની પેઠે આમથી તેમ અને આ બાજુથી તે બાજુ,
એમ એ છેડાને હલાવવો એ ક્રિયાને ઘર્ષણનેતી કહે છે.
નેતીથી કપાળનો મેલ ઓછો થાય છે, નાકનો મેલ મટે છે,
માથાના રોગો મટે છે, અને ગજાની ઉપરના ઘણા રોગો
મટે છે, તથા ખાસ કરીને આંખોનું તેજ બહુ વધે છે.

પ્રથમ નેતી કરતી વખત થોડા દિવસ શરદી જણાય છે,
અને સળેખમ જેવું થઈ આવે છે, પણ તેથી ડરવું નહિ,
એ બધું એક અઠવાડિયામાં મટી જાય છે, અને સ્વાભાવિકતા
આવી જાય છે. આ બધી ક્રિયાઓ સવારના પોલેરમાં કાંઈ
પણ ખાધાપીધા પહેલાં કરવી જોઈએ. અને એ ક્રિયાઓ
આવતી હોય ત્યારે તેલ, મરચું વગેરે કફપીત્ત વધારનારી
ચીજો ન ખાવી જોઈએ.

નાકે પાણી પીવાથી થતા ફાયદા.—મહેન ! તાં
 કુદરતી ઉપાયોની વાતો જાણવા માંગો છે, અને સહેલામાં
 સહેલા ઉપાયોથી જીવાની જાળવવાની કળા શીખવા ઇચ્છો
 છો, ત્યારે તો આ વાત પણ જાણી લો, કે સવારના પોહો-
 રમાં સૂર્ય ઉગ્યા પહેલાં, નાકેથી પાણી પીવાથી પણ બહુ
 ફાયદો થાય છે. એ માટે પ્રથમ જારી બનાવવી. એ જા-
 રીનું નાળવું નાકના નસકોરાં સાથે બરોબર લાગે તેવું અગ-
 નસકોરાંની અંદર જઈ શકે તેવું બનાવવું. પછી એક બા-
 જીના નાકની અંદર તે છેડા ખોસી ઉઘો શ્વાસ લેવો, એટલે
 પાણી નાક રસ્તે મગજમાં દાખલ થઈ, પેટમાં ઉતરે છે, એ
 વખતે માથામાં તથા ગળામાં થોડા દિવસ શરદી જેવું લાગે
 છે અને વખતે સુખેખમ પણ થઈ આવે છે, પણ તેથી ડરવું
 નહિ. કારણ કે શરૂઆતમાં નવો પ્રયોગ કરતી વખત કાંઈક
 કાંઈક મુશ્કેલી તો પડેજ, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. એટલી
 મુશ્કેલીઓ સહન કરી શકીએ, તોજ ફાયદો થાય છે. શરૂ-
 આતમાં પાંચેક રૂપીઆભાર પાણી પીવાય, તો બસ છે. પછી
 વધારતે વધારતે દશ વીસ અને ચાલીસ રૂપીઆ ભાર સુધી
 પાણી પી શકાય છે, એથી વધારે પીવામાં પણ કંઈ અડ-
 મ્બલ નથી. એવી રીતે નાકે પાણી પીવાથી મગજના રોગો
 મટી જાય છે, માથામાં ઠંડક રહે છે, આંખોનું તેજ વધે છે,
 હસ્ત સાફ આવે છે, અને લાંબો વખત એ પ્રયોગ ચાલુ
 રાખવાથી રમરણશક્તિ વધે છે, શરીરની ગરમી શાંત રહે
 છે, અને બુદ્ધિની ધારણા શક્તિ વધે છે, તથા બુદ્ધિની તીવ્રતા
 વધતી જાય છે, પણ યાદ રાખજો કે આ બધું બહુ ધીમે
 ધીમે થાય છે, અને મુશ્કેલી એ છે, કે હાલના વખતના લો-
 કેને તો તુરતજ ફાયદો જોઈએ છે. પણ કોઈ પણ લાગણી-
 ઓને ઉસ્કેરનારી ઉગ્ર દવાઓ લઈને તાત્કાલિક ફાયદો મેળવી
 લેવો. તેનું પરિણામ એવું થાય છે. કે તેથી અંતે મોતને

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી રાકીશું. ૨૫૨

લોકોને આરામ કરવાની આશા રાખવી, એ તો “આંધળાનો ગોળીબહાર” જેવી વાત છે, મતલબ કે કોઈ આંધળો માણસ બંદુક લેઈને નિશાન પાડવા માંગે, તેમાં કોઈ વર્ષત દેવયોગે પાધરૂં આવી જાય, એ જીદી વાત છે, બાકી એ કાંઈ તેના અખત્યારની વાત નથી; કારણ કે તે નિશાન ‘જેઈ શકતો નથી. તેવીજ રીતે વૈદ્ય અને ડાક્ટરો પણ તે દવાઓની પુરેપુરી અસરો જાણતા નથી, તેમજ શરીરની અંદર ગંયા પછી જીદા જીદા માણસો ઉપર એકની એક દવા જીદી જીદી અસર કરે છે, તેમાં કયા માણસ ઉપર કઈ જાતની અસર થશે? એ માપવા માટે તેઓની પાસે કંઈ મીટર હોતું નથી, એ તો માત્ર અટકળેજ કામ કરવાના હોય છે, એટલે કોઈ પણ વૈદ્ય કે ડાક્ટર એ જાળતમાં સંપૂર્ણતા ધરાવવાનો કદી પણ દાવો કરી શકેજ નહિ. અને તેમ છતાં શરીરની અંદર અજાણી રેફ્રેંગ (તીક્ષ્ણ) વસ્તુઓ દાખલ કરવી અને સાબ થવાની આશા રાખવી, એ એક જાતની લયકર ભૂલજ છે. માટે બેનો ! મારી તો તમને ભલામણ છે, કે જેમ બને તેમ તમે દવાઓનો મોહ છોડી દો, અને તમારી જીવાની જાળવવી હોય તો આપણા પરમકૃપાળુ ઋષિ-મુનિયોના કુદરતી ઉપાયોની તરફ વળો, એટલે કુદરતી ઉપાયોથી જલદીથી ક્ષાયદો થઈ શકશે અને સાચો ક્ષાયદો થઈ જશે.

આસનથી થતા ક્ષાયદા—બેનો ! આપણા પૂર્વજોના ડાહ્યાપણની તે શું વાતો કરીએ ! એ તો અજબ જેવીજ વાતો છે, એટલુંજ નહિ, પણ હાલના દવાના જમાનામાં એ વાતો માનતાં પણ આપણને મુશ્કેલી પડે છે. પણ ઇશ્વરની કૃપાથી મને તો એ જાળતમાં જાતિ અનુભવ છે, અને બીજી ઘણી બહેનોને મેં એ રીતે ક્ષાયદા કરેલા છે, એટલે હું તો તેનો મહિમા પ્રત્યક્ષ રીતે અનુભવી રાકું છું, એટલે મને એમાં કોઈ જાતની કાંઈ શંકાજ નથી. પણ મને જે લાભ થયો છે, તેવો લાભ તમને પણ થાય, એવી મારી ઇચ્છા છે, માટે આજે તક મળી છે, ત્યારે કુદરતી ઉપાયો સંબંધી મને જે કાંઈ અનુભવો થયા છે, તે હું પેટ ખોલીને તમારી આગળ

કહી દઉં છું. કારણ કે આટલી વાતો ઉપરથી હું જોઈ શકી છું કે તમે આ વાતોનાં અધિકારી છો, તમને આવી વાતો ગમે છે અને તેમાં રસ પડે છે, એટલે તમારી આગળ આવે જરૂરની અને કિંમતી વાતો કહેવાનું મને મન થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ હું જેમ જેમ આ વાતો તમને કહેત જાઉં છું, તેમ તેમ મારા મનમાં નવા નવા ઉલ્લાસો આવતા જાય છે. કારણ કે આ મારા શોખનો અને મારા ક્ષાયદાને વિષય છે, એટલે એમાં મને બહુ આનંદ આવે છે, માટે હવે આસન કરવાથી શું ક્ષાયદા થાય છે, એ વાત પણ તમે આજે જાણી લો.

યોગનાં આસનો કરવાથી શરીરના જુદા જુદા અવયવોને જુદા જુદા પ્રકારની કસરત મળે છે; તેથી તેઓને ઘણા લાભ થાય છે. વળી યોગનાં આસનોમાં ખુબી એ છે, કે તે યોગનાં આસનો કહેવાય છે, છતાં પણ કરવામાં બહુજ સહેલાં અને ઘણાં આસનો તો સૌ લોકોથી બની શકે તેવાં હોય છે. એ આસનો શિખવા માટે પણ હાલના વખતમાં કાંઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. કારણ કે એ શિખવા માટેનાં પુસ્તકો ઘણાંએ મળે છે, અને તે શિખવાનારા સાધુઓ તથા સંન્યસો પણ મળી શકે છે. યોગનાં આસનોને મળતી કેટલીક જાતની ક્રિયાઓ હાલના વખતની નવી જાતની કસરતોમાં પણ આવી જાય છે, પણ તેમાં ફેર એટલો છે, કે જુદા જુદા સ્નાયુઓને તથા જુદા જુદા નસોને અને નાડીઓને કસરત આપવા માટે જુદા જુદા ક્રિયાઓ કરવી પડે છે, અને કસરત કરવાનાં જુદાં જુદાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. પણ આસનોની અંદર ખૂબી એ છે, કે તેમાં બહારનાં બીજાં કોઈ પણ સાધનોની મદદ લેવી પડતી નથી, અને તેમ છતાં શરીરના દરેક ભાગને જોઈતી કસરત આપી શકાય છે, તથા જે જે ભાગની જે જે પ્રકારે જેવી અને જેટલી શુદ્ધિ કરવી હોય, તેવી અને તેટલી શુદ્ધિ કરી શકાય છે. કસરત કરવામાં ચોક્કસ પ્રકારની લાકડાની ઘોડીઓ, ડંબેલ્સ, સુગદળ, છાતી ખીલવવા માટેની સ્પ્રિંગવાળી સાંકળ, વગેરે ઘણી ચીજોની મદદ લેવી પડે છે;

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી ભુવાની બળવી શકીશું. રૂપકે

પણ એ કરતાં વધારે ફાયદો મળે તેવી ક્રિયાઓ કરવા છતાં, જેમાં બીજાં કોઈ સાધનોની જરૂર પડતી નથી એવી, જે ખૂબી છે, તે યોગનાં આસનોમાં છે. માટે જ્યાં સરખો ચલાવવા સાફ, શરીરમાં લોહીને બરોબર ફેરવવા માટે, ભુખ લગાડવા માટે અને શરીરની શક્તિ વધારવા માટે કોઈ પણ ભાતની ઠસરત કરવાથી જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તે કરતાં વિધિસરને સમજણપૂર્વક યોગનાં આસનો કરવાથી ઘણું વધારે ફાયદો થઈ શકે છે, અને એવા ફાયદા ઘણી બહેનોને થએલા પણ છે, માટે યોગનાં આસનોથી શું, શું ફાયદા થાય છે, તે તમને અહીં હું દુકામ જણાવું છું.

(૧) યોગનાં આસનો કરવાથી સૌથી પહેલો લાભ એ થાય છે, કે શરીરની જડતા ઓછી થાય છે. અને યાદ રાખજો કે શરીરની જડતા ઓછી થાય એ કાંઈ નાનીસુની બાબત નથી. કારણ કે આપણા સૌના શરીરની અંદર કોઈને કોઈ પ્રકારની જડતા રહેલી છે, એ જડતાને લીધે આપણે કેટલીક ભાતનાં શુભ કામો કરી શકતાં નથી. માટે પ્રભુમય લવન ગાળવું હોય, અને શરીર ઉપર કાળુ ધરાવવો હોય, તો શરીરની જડતા ઓછી કરવાની જરૂર છે, અને આ વાત પણ યાદ રાખજો, કે કોઈ પણ ભાતની દવાઓની મદદથી શરીરની જેટલી જડતા ઓછી થાય, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી શરીરની જડતા ઓછી થાય છે. ધણાંએ સારાં સારાં માણસોને મેં જોએલાં છે, કે જેઓ કાંઈ કાંઈ શુભ કામો કરવા અને ઉંચું લવન ગાળવા ઈચ્છે છે, છતાં પણ તેઓના શરીરની જડતાને લીધેજ તેઓ કાંઈ પણ કરી શકતાં નથી. માટે દુનીયાદારીમાં આગળ વધવામાં નડનારી તથા મોક્ષમાર્ગમાં આડી આવી પડનારી જડતા ઓછી થાય, એમ કરવાની ધણી જરૂર છે. અને એવી ખરાબ જડતા યોગનાં સાઠાં સાઠાં આસનો કરવાથી પણ દુર થઈ શકે છે, એ આસનોની ખરી ખુબી છે.

(૨) શરીરની જડતા આપણને રૂડાં કામો કરતાં અટકાવી દે છે, તેમજ ઘણાં માણસોના શરીરમાં કેટલીક ભાતની

અતિશય ચંચળતા હોય છે; એ ચંચળતાને લીધે પણ તેઓ શુભ કામો કરતાં અટકી જાય છે. કારણ કે સ્થિરતા રાખવાની જરૂર હોય, ત્યાં પણ એ ચંચળતા, સ્થિરતા રાખવા દેતી નથી, તેથી જેમ વધારે પડતી જડતાથી ઘણાં કામો થઈ શકતાં નથી, તેમજ વધારે પડતી ચંચળતાથી પણ કેટલાંક કામો થઈ શકતાં નથી. અને જે માણસોને મધ્યસ્થ પણ જાળવવું હોય, યોગની સ્વાભાવિક સ્થિતિના અનુભવ લેવા હોય, અને આત્મિક આનંદ લોગવવો હોય, તેમણે તો વધારે પડતી જડતા અને વધારે પડતી ચંચળતા વિનાના થવું જોઈએ. પણ એવી ચંચળતા કાંઈ પોતાની મેળે દૂર થતી નથી, તેમજ ચોપડીઓ વાંચવાથી કે ભાષણો સાંભળવાથી કાંઈ જલદીથી ચંચળતા દૂર થતી નથી. પણ સ્વભાવમાં પેસી ગએલી ચંચળતા તો યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી દૂર થઈ શકે છે, માટે આસનોથી બીજો લાભ એ થાય છે કે શરીરની તથા વસ્તિઓની ચંચળતા ઓછી થાય છે.

(ઠ) યોગનાં આસનો કરવાથી શ્વાસોશ્વાસ સરખી રીતે ચાલે છે, એટલે ધણી જાતના રોગ થતા અટકી જાય છે, કારણ કે શ્વાસોશ્વાસ ઉપર તાંદુરસ્તીનો મોટો આધાર છે, એ હાલના વખતમાં સાબિત થએલી સર્વમાન્ય સિદ્ધ વાત છે; એટલે તે ઉપર વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. બહેનો ! શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સરખી રીતે ચાલે, એ કાંઈ નાનોસુનો વાત નથી કારણ કે શરીર નીરોળી હોય, ત્યારેજ શ્વાસોશ્વાસ સરખી રીતે ચાલે છે. પણ શરીરમાં કોઈ પણ જાતનો રોગ હોય તો શ્વાસની ક્રિયામાં કાંઈક ફેર પડી જાય છે. એ ફેર સમજવાનો આપણે અભ્યાસ ન કરેલો હોય, એટલે આપણને તેમાં જલદીથી કાંઈ સમજ પડે નહિ એ જુદી વાત છે; પણ આપણને ખબર ન પડે તેટલા સારે કાંઈ કુદરતના નિયમો બદલાતા નથી. આસનો કરનારમાં એવી શક્તિ આવી જાય છે, કે તેઓને પોતાના શ્વાસની ક્રિયામાં સૂક્ષ્મ ફેરફાર થાય તેની પણ ખબર પડી જાય છે, એટલે

ચોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૫૫

શ્વાસ મરખી રીતે ચલાવનારાં આસનો કરીને તેઓ પોતાની તંદુરસ્તીને જાળવી શકે છે

(૪) જે વખતે જે બાલુના નાકમાંથી શ્વાસ ચલાવવાની જરૂર હોય, તે વખતે તે બાલુના નાકમાંથી શ્વાસ ચલાવવો, એ પણ એક જાદુ ખુબીની વાત છે. સામાન્ય લોકોથી એ વાત જની શકતી નથી, પણ આસન કરનારા માણસો પોતાની મરજી મુજબ શ્વાસને ચલાવી શકે છે, અને જે વખતે જે નાકમાંથી શ્વાસ લેવો કે કાઢવો હોય, તે વખતે તે બાલુના નાકમાંથી શ્વાસ લઈ તથા મુકી શકે છે. જાહેનો ! આપણને લાગે કે જમણા નાકમાંથી શ્વાસ જાય તોપણ શું ? અને ડાબા નાકમાંથી શ્વાસ નીકળ્યા કરે તો પણ શું ? પણ યાદ રાખજો, કે એ જાહેનો બાલુના શ્વાસમાં ઘણું તકાવત છે. નાકની જમણી બાલુમાંથી વહેતા શ્વાસને સૂર્યસ્વર કહે છે, કારણ કે એ શ્વાસ ગરમ હોય છે, અને નાકની ડાબી બાલુમાંથી જે વહેતા શ્વાસને ચંદ્રસ્વર કહે છે, એ બાલુના શ્વાસની અસર ઠંડી હોય છે. એટલે શરીરમાં જે વખતે ગરમીની જરૂર હોય, તે વખતે જો ગરમ શ્વાસ ચલાવવામાં આવે, અને જે વખતે શરીરને ઠંડકની જરૂર હોય, તે વખતે ઠંડા શ્વાસ ચલાવવામાં આવે, તો તંદુરસ્તીને બેહુલ ફાયદો થાય છે. એ સિવાય શ્વાસની બાળતમાં બીજી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, કે ચોક્કસ જાતનાં કામ કરતી વખતે જમણી બાલુના નાકમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તો ઘણું ફાયદો થાય છે, અને અમુક જાતના કામો કરતી વખતે ડાબી બાલુના નાકમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય, તો ઘણું ફાયદો થાય છે. તમે માંલગીને અજબ યશો કે નાનામાં નાની વાતોથી લેઈને મોટામાં મોટી બાળતો મુખી શ્વાસની અસર પોહોંચે છે. ખાવાપીવામાં તથા મળમૂત્ર ત્યાગ કરવામાં પણ જુદા જુદા નાકના શ્વાસની જુદી જુદી અસર હોય છે, અને સંતાન ઉત્પન્ન કરવામાં પણ જુદા જુદા શ્વાસની જુદી જુદી અસર હોય છે. જેમ કે અમુક પ્રકારના શ્વાસથી પુત્ર ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, અને અમુક પ્રકારના શ્વાસથી કન્યાની ઉત્પત્તિ

થાય છે, પણ આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમો સૌ લોકો જાણી શકે નહિ, અને પાળી શકે નહિ માટે એ સંબંધી આ ઠેકાણે વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. પણ હંકામાં એટલું જણાવવું બસ થયે, કે નાકમાંથી શ્વાસોશ્વાસ મરણ મુજબના ચલાવતાં આવડે, તેથી ઘણા લાલ થાય છે, અને એ કામ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી થઈ શકે છે.

(૫) યોગનાં આસનોથી શ્વાસોશ્વાસની બાબતમાં ત્રીજે કાયદો એ થાય છે કે જોઈએ ત્યારે ધીમે શ્વાસ ચલાવી શકાય છે, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળો શ્વાસ પણ ચલાવી શકાય છે. અને યાદ રાખજો, કે પોતાની મરણ પ્રમાણે ધીમે શ્વાસ ચલાવવો અગર વધારે શ્વાસ ચલાવવો, એ વાત કાંઈ નાનીસુની નથી, કારણ કે શ્વાસની ક્રિયા ઉપરજી અંદગીનો મુખ્ય આધાર છે. અને યોગીઓ તો એમજ માને છે કે પ્રભુએ આપણને વર્ષોના હિસાબે આયુષ્ય આપ્યું નથી, પણ શ્વાસના હિસાબે આયુષ્ય આપેલું છે. તેથી આપણે આપણા શ્વાસને વધારે ખર્ચી નાંખીએ, તો વહેલા મરી જઈએ, અને જો આપણે આપણા શ્વાસને જેમ બને તેમ ઓછામાં-ઓછો વાપરીએ, તો આપણે વધારે વખત સુધી જીવી શકીએ. માટે શ્વાસની ગતિને ઓછી કરવી અગર વધારવી એ બહુ મોટી વાત છે, અને તેમાં પણ શ્વાસની ગતિને વધારવાની કે

શકે, અને લોહી ફરવામાં કાંઈ ગડબડ થાય, તો તંદુરસ્તી બગડયા વિના રહે નહિ. દરેક મિનિટે અચૂક વખત 'શરીરમાં લોહી ફરવું જ નોંધવું, એમાં જે વધારો થાય અગર' ઘટાડા થાય, તેટલો બિગાડ સમજવો. બહેનો ! લોહી ફરવા માટે ડાકટરો કે વૈદ્યો બહુ ઝેરી દવાઓ આપે છે, જેમ કે સ્ટ્રીપ્નિ-આ, વછનાગ, સોમલ વગેરે ઝેરી ચીજો આપવાથી લોહી ફરવાની ગતિ વધી જાય છે, પણ એવી ઝેરી ચીજો ખાધને લોહીની ગતિ વધારવી, એ વાતને કાંઈ આજનું કુદરતી સાયન્સ પસંદ કરતું નથી. પણ એને બદલે આસનો કરીને લોહીને સરખું ફરવું, એ વધારે વાસ્તવિક અને સલામતી ભરેલું હોઈ વધારે ડહાપણની વાત છે. માટે લોહીને સરખું ફરવા સાફ કેટલીક જાતનાં સાદાં સાદાં આસનો તમારે ભારી પાસેથી અગર બીજા કોઈ પાસેથી શિખી લેવાં નોંધવું.

(૭) બહેનો ! લોહીને નિયમિત ફરવું, એટલું જ કાંઈ બસ નથી, પણ લોહીને નિયમિત ફરવા ઉપરાંત, લોહી શુદ્ધ થાય, એવી ક્રિયાઓ પણ આપણે જાણવી નોંધવું. લોહીની અંદર બે જાતનાં પરમાણુઓ હોય છે, એક લાલ રંગનાં અને બીજાં સફેદ રંગનાં. તેમાં વૈચકશાસ્ત્ર કહે છે, કે શુદ્ધ લોહી હોય તેમાં લાલ રંગનાં પરમાણુઓ વધુ હોય છે, તેથી તેના શરીરમાં લાલી હોય છે, અને જેનું લોહી બગડેલું હોય તેના લોહીમાં સફેદ પરમાણુઓ વધારે હોય છે, એટલે તેના શરીરમાં ક્ષીણતા જણાય છે. એ સિવાય અશુદ્ધ લોહી નોંધવું તે કરતાં જાણું બની જાય છે, કાણું પડી જાય છે, તથા તેની અંદર જે પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, તે પાણી જેવો બની જાય છે, અને તેની અંદરનાં પરમાણુઓ જડતાવાળાં બની જાય છે, તેથી ફરી શક્તાં નથી, અને જ્યાંનાં ત્યાં પડ્યાં રહે છે. સોજે વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીના એવા હાલ થાય છે, માટે લોહીને સરખી રીતે ફરવાની જરૂર છે, તેમજ લોહીને શુદ્ધ કરવાની પણ જરૂર છે. અને ચોખ્ખી રીતે સમજી લેજો, કે સાસાંપરીલાથી, મંજીષ્ઠાદિ કવાચથી અને બીજી મોટી મોટી ક્રિમતની ભરમોથી લોહી જેટલું સુધરી શકે, તે કરતાં યોગનાં

થાય છે, પણ આ બધા સૂક્ષ્મ નિયમો સૌ લોકો નાણી શકે નહિ, અને પાળી શકે નહિ માટે એ સંબંધી આ ઠેકાણે વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. પણ કુટુંબમાં એટલું જણાવવું બસ થયે, કે નાકમાંથી શ્વાસોશ્વાસ મરણ મુજબના ચલાવતાં આવડે, તેથી ઘણા લાભ થાય છે, અને એ કામ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી થઈ શકે છે.

(૫) યોગનાં આસનોથી શ્વાસોશ્વાસની બાબતમાં ત્રીજે ક્ષાયેકે એ થાય છે કે જોઈએ ત્યારે ધીમે શ્વાસ ચલાવી શકાય છે, અને જરૂર પડે ત્યારે ઉતાવળે શ્વાસ પણ ચલાવી શકાય છે. અને યાદ રાખજો, કે પોતાની મરણ પ્રમાણે ધીમે શ્વાસ ચલાવવો અગર વધારે શ્વાસ ચલાવવો, એ વાત કાંઈ નાનીસુની નથી, કારણ કે શ્વાસની ક્રિયા ઉપરજી હૃદય-ગીને મુખ્ય આધાર છે. અને યોગીઓ તો એમજ માને છે કે પ્રભુએ આપણને વર્ષોના હિસાબે આયુષ્ય આપ્યું નથી, પણ શ્વાસના હિસાબે આયુષ્ય આપેલું છે. તેથી આપણે આપણા શ્વાસને વધારે ખર્ચી નાંખીએ, તો વહેલા મરી જઈએ, અને જો આપણે આપણા શ્વાસને જેમ બને તેમ ઓછામાં-ઓછા વાપરીએ, તો આપણે વધારે વખત સુધી જીવી શકીએ. માટે શ્વાસની ગતિને ઓછી કરવી અગર વધારવી એ બહુ મોટી વાત છે, અને તેમાં પણ શ્વાસની ગતિને વધારવાની કે ઘટાડવાની ચાવી આપણા હાથમાં રાખવી, એ તો આતંશય મહત્વની વાત છે. અને યાદ રાખજો કે એવું સુરકેલ કામ કાંઈ તૈયાર મળતી દવાની બાટલીઓથી, પેટેન્ટ દવાઓથી કે મોટી કિંમતની માત્રાઓથી થતું નથી, પણ શ્વાસની ગતિને ઓછી વધુ કરવાનું મહાન કામ તો યોગનાં આસનોથીજ થઈ શકે છે, અને તે પણ કાંઈ બહુ સુરકેલીથી નહિ, પણ બહુજ સહેલાઈથી એ પ્રમાણે બની શકે છે, માટે હૃદયગીને લંબાવવી હોય, તો યોગનાં સાદાં સાદાં આસનો કરતાં શિખી લેવાની જરૂર છે.

(૬) હાલના વૈદ્યકશાસ્ત્રનો એ મુખ્ય સિદ્ધાંત છે, કે શરીરની અંદર લોહી સરખી રીતે ફરે, તો તંદુરસ્તી સારી રહી

શકે, અને લોહી ફરવામાં કાંઈ ગંડગંડ થાય, તે તંદુરસ્તી બગડ્યા વિના રહે નહિ. દરેક 'મિનિટે અમુક વખત શરીરમાં લોહી ફરવું જોઈએ, એમાં જે વધારો થાય અગર ઘટાડો થાય, તેટલો બિગાડ સમજવો. બહેનો ! લોહી ફેરવવા માટે ડાક્ટરો કે વૈદ્યો બહુ ઝેરી દવાઓ આપે છે, જેમ કે સ્ટીપ્નીન-આ, વછનાગ, સોમલ વગેરે ઝેરી ચીજો આપવાથી લોહી ફરવાની ગતિ વધી જાય છે, પણ એવી ઝેરી ચીજો ખાધને લોહીની ગતિ વધારવી, એ વાતને કાંઈ આજનું કુદરતી સાયન્સ પસંદ કરતું નથી. પણ એને બદલે આંસનો કરીને લોહીને સરખું ફેરવવું, એ વધારે વાસ્તવિક અને સલામતી મરેલું હોઈ વધારે ડહાપણની વાત છે. માટે લોહીને સરખું ફેરવવા સાફ કેટલીક જાતનાં સાદાં સાદાં આસનો તમારે મારી પાસેથી અગર બીજા કોઈ પાસેથી શિખી લેવાં જોઈએ.

(૭) બહેનો ! લોહીને નિયમિત ફેરવવું, એટલું જ કાંઈ ખસ નથી, પણ લોહીને નિયમિત ફેરવવા ઉપરાંત, લોહી શુદ્ધ થાય, એવી ક્રિયાઓ પણ આપણે જાણવી જોઈએ. લોહીની અંદર જે જાતનાં પરમાણુઓ હોય છે, એક લાલ રંગનાં અને બીજાં સફેદ રંગનાં. તેમાં વૈધકશાસ્ત્ર કહે છે, કે શુદ્ધ લોહી હોય તેમાં લાલ રંગનાં પરમાણુઓ વધુ હોય છે, તેથી તેના શરીરમાં લાલી હોય છે, અને જેનું લોહી બગડેલું હોય તેના લોહીમાં સફેદ પરમાણુઓ વધારે હોય છે, એટલે તેના શરીરમાં ક્ષીણાશ જણાય છે. એ સિવાય અશુદ્ધ લોહી જોઈએ તે કરતાં જડું બની જાય છે, કાળું પડી જાય છે, તથા તેની અંદર જે પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે, તે પાણી જેવો બની જાય છે, અને તેની અંદરનાં પરમાણુઓ જડતાવાળાં બની જાય છે, તેથી ફરી શકતાં નથી, અને જ્યાંનાં ત્યાં પડ્યાં રહે છે. સોજો વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીના એવા હાલ થાય છે, માટે લોહીને સરખી રીતે ફેરવવાની જરૂર છે, તેમજ લોહીને શુદ્ધ કરવાની પણ જરૂર છે. અને ચોખ્ખી રીતે સમજી લેજો, કે સાસાંપરીલાથી, મંજીષ્ઠાદિ કવાથથી અને બીજી મોટી મોટી કિંમતની લઠ્ઠીથી લોહી જેટલું સુધરી શકે, તે કરતાં યોગનાં

આસનો કરવાથી લોહી વધારે જલદીથી અને વધારે સારી રીતે સુધરી શકે છે. માટે લોહી સુધારવા સારૂ પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૮) યોગનાં આસનો કરવાથી યતા ઘણા કાયદાઓમાં એ પણ એક મુખ્ય કાયદો છે, કે તેથી જઠરાગ્નિ મુધરે છે. અને બહેનો ! આજના વખતની આપણી સૌની મુખ્ય ફરિયાદ એજ છે, કે અમને ચોખ્ખી ઠકડીને બ્રૂણ લાગતી નથી, માટે 'ખાધેશુ' પચે એવી હવા આપે એવીજ સૌ ઠેકાણે માંગણી થાય છે; માટે જઠરાગ્નિ મુધરે તેવી ચીજની અત્યારે દુનીયાને ખાસ જરૂર છે. એ માટે ડુધરનાં આંતરડાંમાંથી કાઢેલી પેશ્શીન જેવી હવા લોકોને વાપરવી પડે છે, અને એવી બ્રૂણ ચીજ વાપર્યા છતાં જઠરાગ્નિને ખરો લાલ થતો નથી, પણ યોગનાં આસનોની કસરત મળતાં જલદીથી જઠરાગ્નિ જાગી જાય છે.

બહેનો ! આજના વખતમાં જેમ જુદી જુદી જાતની કસરતોનું સાયન્સ વધતું જાય છે, તેમ અસલના વખતના ત્યાગી ઋષિ મુનિયોની કસરતોનું નામ આસન છે. યોગનાં આસન એટલે કાંઈ અજબ જેવું હશે એમ માની લેવું નહિ, તેમજ યોગ શબ્દ સાંભળીને લડકી પણ જવું નહિ, પણ સમજવું કે હાલના વખતના શ્રીમંતો સેન્ડાની કસરતો કરે છે, તથા અમેરીકન સીસ્ટમની કસરતો કરે છે, અને ગામડીઆઓ જુદી જુદી જાતની રમતો રમીને કસરત કરે છે, તેમજ પ્રાચીન કાળમાં ત્યાગીઓની જે કસરત, તેનું નામ યોગનાં આસનો છે. એટલે એવી જાતની કસરતથી ઘણો ફાયદો થઈ જાય, તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણ કે તેઓ પ્રકૃતિ સમજીને તથા રોગના લેદ સમજીને આસનો કરતા હતા. અને તેઓનો મુખ્ય સિદ્ધાંત એ હતો, કે બહારના સાધનોની મદદ લેવી પડે નહિ, તેવી રીતની શરીરને સુધારવાની કુંચીઓ મળવી જોઈએ, એ માટે તેઓએ આસનો અને યોગની ક્રિયાઓ શોધી કાઢેલી છે. અને તે કાંઈ દ્રઢ યોગીઓને માટેજ નથી, પણ જે લોકો તેનો લાભ લેઈ શકે, તે સૌને માટે છે અને એ ક્રિયાઓ કાંઈ માત્ર સત્યયુગમાંજ ફાયદો આપે એમ

નથી, પણ જે વખતે એ ક્રિયાઓ કરીએ, તે વખતે તેનો લાભ મળે તેમ છે. માટે જાહેનો ! ભારી તમને લલામણ છે કે ઇશ્વરની કૃપાથી, અને યોગીરાજ મહારાજના શુભ આશિર્વાદથી હું જે આ ક્રિયાઓ શિખેલી છું, તેને તમે શિખવાની મહેરબાની કરો, તો હું જહુ રાજ થઈશ. કારણ કે ભારી જાહેનો તંદુરસ્ત રહે, અને આ સંસારમાં રહીને સ્વર્ગના જેવાં સુખો ભોગવે અને સ્વર્ગની જીવંતી ગાળે, એમ હું ઇચ્છું છું.

(૯) યોગનાં આસન કરવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે છે, એટલું જ નહિ પણ સહેલાઈથી નહિ પચી શકે તેવી વસ્તુઓ પણ યોગનાં આસનો કરવાથી પચી જાય છે. લોકોને અભયથી ઉપજે તેવી ચીજો પણ પચી જાય છે, અને કુપચ્ય જેવી લાગે તેવી ચીજો પણ અમુક અમુક આસનોથી અમુક હદ સુધી પચી જાય છે. જો કે એવી તક યોગીઓને આવતી નથી, છતાં પણ જૂલથી અગર ખીજ કોઈના દોષથી નહિ પચે એવી ઝેર જેવી ચીજો, કદી તેઓના ડાહ્યામાં આવી જાય તો તે પણ પચી જાય છે. ખીજોને એવી ચીજો જેટલું તુકશાન કરી બેસે તેટલું તુકશાન તે ચીજો યોગનાં આસનો જાણનારને કરી શકતી નથી.

(૧૦) યોગનાં આસનોની જઠરાગ્નિ ઉપર કેટલી ખધી સારી અસર થાય છે, તે સમજવા માટે આ વાત પણ જાણવા જેવી છે કે યોગનાં આસનો કરવાથી કદી કોઈ દિવસ લાંબું ખાધેલું હોય તો પણ તે પચી જાય છે. દરરોજના ખોરાક કરતાં એવાં આસન કરનારાઓ કોઈ વખત પોતાની ઇચ્છા હોય, તો બેવડો ચોવડો ખોરાક પણ ખાઈ શકે છે, અને તેમ છતાં તેમના શરીરને કોઈ પણ જાતની ખાસ ધન્યતા નથી, કે અજીર્ણ થતું નથી; પણ સુખ્ય વાત એ છે કે આ ખધું કરી શકાય તેવાં આસનો જાણવાં જોઈએ.

(૧૧) યોગનાં આસનોની એક ખૂબી એ છે કે અમુક પ્રકારનાં આસનો કરવાથી થોડી નિદ્રા કરવાથી ચાલી શકે છે, અને થોડી ઉંઘ કરવા છતાં પણ લાગ્યા કરે છે, કે આપણે ખૂબ ઉઘેલા છીએ, એવો પુરતો ઉંધનો અનુભવ થાય

છે; એટલે થોડી ઉંઘ કર્યા છતાં શરીરને કે મનને કંઈ નુક-
શાન થતું નથી. અને યાદ રાખજો કે થોડી વાર ઉંઘવું, અને
ઝાઝી વાર ઉંઘ્યા જેવો અનુભવ લેવો, એ વાત કંઈ જેવી
તેવી નથી. એ ઘણી મોટી વાત છે, અને તેમ છતાં આપણા
પ્રાચીન ઋષિમુનીઓના અગાધ જ્ઞાનની ખુણી તો જુઓ કે
માત્ર અમુક પ્રકારનાં આસન કરવાથી એ પ્રમાણે બની શકે
છે, એ શું અભયખીની વાત નથી ?

બહેનો ! નિદ્રામાં વખત ચાલ્યો જાય અને હરરોજ ધણી
કલાકો સુધી ઉંઘી રહેવું પડે, એ વાત ઉચ્ચ જીવનવાળા-
ઓને પાલવતી નથી. તેઓ તો ઇચ્છે છે કે વખતનો સદુપ-
યોગ વધારેમાં વધારે કેમ થાય ? અને જેમ બને તેમ નિદ્રા
કેમ ઓછી કરી શકાય ? કારણ કે નિદ્રાનો સંબંધ તમો-
શુણ્ણની સાથે, આજસની સાથે, શરીરની જડતાની સાથે,
ધાકની સાથે, ઇદ્રીઓની સુસ્તીની સાથે, વધારે પડતા ભારે
ખોરાકની સાથે, તથા નિદ્રાનો સંબંધ કેટલીક જાતના રોગોની
સાથે છે; એટલે જેના શરીરમાં એવી જાતના સંજોગો વધારે
હોય, તેને વધારે ઉંઘવું પડે છે કંઈ ઉચ્ચ જીવનવાળાઓને
વધારે ઉંઘવું પડતું નથી. કારણ કે તેઓ તો સમજે છે, કે
ઉંઘ તો મોતની નાની બહેન છે, માટે જેમ બને તેમ તેના-
થી બચવું જોઈએ. અને નિદ્રાની જડ સ્થિતિમાં આત્મા
પડ્યો રહે, તેને બદલે તે જાગૃત સ્થિતિમાં વધારે વખત રહી
શકે, તેમ કરવું જોઈએ. પણ યાદ રાખજો કે દેશનેબલ મુંદર
દેખાતી દવાઓની ખાટલીઓથી, કે સોનેરી રૂપેરી વરખવાળી
ગોળીઓથી, અને લલચાવનારી જાહેરખબરોમાં જેનાં ખોટાં
ને ખોટાં બણાં પુકાય છે, એવી પેટન્ટ દવાઓથી કંઈ એ
કામ થઈ શકતું નથી; પણ નિદ્રાને જીતવાનું કામ તો યોગનાં
આસનોથીજ સિદ્ધ થઈ શકે છે, અને તે પણ બહુ સહેલાઈથી.

(૧૨) કોઈ વખત નિદ્રાને રોકવાની જરૂર પડે, તો યો-
ગનાં આસનોથી તેને રોકી પણ શકાય છે, નિદ્રાને કોઈ
વખત જરૂર પડે, ત્યારે અટકાવવી એ જુદી વાત છે; અને
હરરોજને માટે નિદ્રા ઓછી કરવી એ જુદી વાત છે. પ્રથમ

મેં નિદ્રા સંબંધી જે વાત કહી, તે દરરોજની નિદ્રા ઓછી કરવાની છે, અને હમણાં હું કહું છું તે પ્રસંગ આવી પડે, ત્યારે આપણી મરજી મુજબ નિદ્રાને અટકાવી શકાય, તેની વાત છે. અને યાદ રાખજો કે વારેવારે આંખોમાં પાણી છાંટી-છાંટીને જાગવું પડે, અગર આંખોમાં મરી આંખને જાગવું પડે, તે કરતાં યોગનાં આસનોથી જાગતા રહેવાય, એ વધારે સહેલી અને સ્વાભાવિક વાત છે. માટે નિદ્રાને કાળુમાં રાખવા સાફ યોગનાં આસનોની જરૂર છે.

(૧૩) બહેનો ! બ્રહ્મચર્ય એ સૌથી ઉંચામાં ઉંચું વ્રત છે, જગતમાં ખીજાં અનેક પ્રકારનાં વ્રત છે, પણ એ બધી જાતનાં વ્રતને શાસ્ત્રમાં ચંદ્રવ્રત કહેલાં છે, અને બ્રહ્મચર્યને સૂર્યવ્રત કહેલું છે. વ્રતોનો રાજા બ્રહ્મચર્ય છે, માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં જે ક્રિયાઓ ઉપયોગી થઈ શકે, તે ક્રિયાઓનો મહિમા ગાંધજી તેટલો થોડોજ છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ઘણાં ભાઈ બહેનોને ઈચ્છા થાય છે, છતાં પણ જેવા જોરથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ અને જેવી સત્યતા ને દૃઢતાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ, તેવા જોરથી અને સત્યતાથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી. તેનું કારણ એ છે કે વિષયવાસના ને ભોગ-લાલસાની ઈચ્છા બહુ થયા કરે છે, એ ઈચ્છાને રોકવાનું જાળ હોતું નથી, એટલે સહેલાઈથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી. પણ જો વિષય ભોગવવાની ઈચ્છા કુદરતી રીતેજ ઓછી થઈ જાય, તો પછી બહુ સહેલાઈથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. અને સાંભળીને અચરજ થશો, કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વિષયવાસનાની પ્રબળ ઈચ્છા ઓછી થઈ જાય છે, એટલે બહુ સહેલાઈથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય છે. બહેનો ! જ્ઞાનનાં અને ભક્તિનાં સેંકડો પુસ્તકો વાંચ્યા કરીએ અને મનની સાથે વારેવારે લડાઈ કર્યા કરીએ, તોપણ વિષયની ઈચ્છા ઓછી થતી નથી, અને ઘણાં વરસો સુધી મંદિરામાં ધક્કા ખાધા કરીએ, તોપણ વિષયવાસના ઓછી થતી નથી, પણ યોગનાં આસનોમાં એવો અદ્ભુત પ્રભાવ છે, કે તેથી કેંક વખતની અંદર વિષય ભોગવવાની ઈચ્છા ઓછી

થઈ જાય છે, માટે પ્રહાર્ય પાળવાની દૃઢ ઈચ્છા રાખનારે વિષયવાસનાની ઈચ્છા ઝોછી થાય એવી જાતનાં આસનો કરતાં જરૂર શિખવું જોઈએ.

(૧૪) કેટલીક જાતનાં આસનોથી વીર્યનો પાત થતો અટકે છે, અને વારંવાર વીર્યનો સ્રાવ થતો અટકે અગર પેસાળ વગેરેમાં ધાતુ જતી અટકે, એ લાલ કાંઈ જેવો તેવો નથી. કારણ કે કોઈ પણ રસ્તે શરીરમાંથી વીર્ય નીકળી જવાથી કાંઈને કાંઈ નુકશાની ખમવી પડે છે, અને તેમ છતાં વીર્યનો સ્રાવ થતો અટકાવવાના ઉપાયો લોકોને મળતા નથી. કોઈ વૈદ્યો એ માટે અશીષુ વાપરે છે, કોઈ એરકોચલાં વાપરે છે, અને કોઈ પારાનો ઉપયોગ કરે છે. આવી ઝેરી ચીજોના ઉપયોગથી પરિણામે શરીરને નુકશાન થાય છે, અને તેમ છતાં જોઈએ તેવો લાભ થતો નથી. પણ યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વીર્યસ્રાવ થતો અટકી જાય છે, અને હાલના વખતમાં જીવાન સ્ત્રી-પુરૂષોમાં એ જાતનું દરદ બહુ ફેલાયલું છે. પુરૂષોમાં ધાતુક્ષીણતા અને સ્ત્રીઓમાં પ્રદર એ આ જમાનાનાં મુખ્ય દરદો છે, એ જન્ને ભયંકર દરદોનો સહેલો ઉપાય એ છે કે યોગનાં આસનો કરવાં, એટલે થોડા દિવસની અંદર ઘણા ફાયદો થાય છે. અને તેમ છતાં મોંઘી કિંમતની દવાઓ ખાવી પડતી નથી, કે બકરે કાઢવા જતાં ઉંટ પેસાડવું પડતું નથી. માટે આ જાણતો હોવેના વખતમાં આપણાં લાઈબ્રેરોને શિખવવાની આસ જરૂર છે.

(૧૫) યોગનાં આસનો કરવાથી કોઈ કોઈ વખત થતો અગર વારંવાર થતો વીર્યસ્રાવ અટકે છે એ એક વાત છે, પણ યોગનાં આસનોના ફાયદાની ખીણ ચોટી વાત એ છે, કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી વીર્ય સ્થાવિત થાય છે, અને મણી વાર સુધી ટકી શકે છે. મતલબ કે સહેલાઈથી વીર્ય પોતાના સ્થાનમાંથી બ્રહ્મ થતું નથી. અને જેનું વીર્ય સ્થાન-બ્રહ્મ ન થાય, તેના શરીરમાં તેજ, બળ, કાન્તિ વધે તથા તેનું આયુષ્ય લાંબાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. આ જાણતમાં હજી ખીણ ધણીએ જાણવા જેવી વાતો કહી શકાય અને તેના

ખીજ ઘણાંએ લાભે જતાવી શકાય, પણ આ બહુ નાજુક માળત છે, અને તમે સૌ બહુ રસિક બહેનો છો, એટલે પતિ-પત્નીનો પ્રેમ વધારનારી તથા મરણ મુજબનાં સંતાન ઉત્પન્ન કરનારીને વીર્યસ્થાનની જાળતનું રહસ્ય બહુ ટુંકામાં પણ તમે ધણું સમજી જાઓ તેમ છે, એટલે એ સંજ્ઞાથી હવે હું વધારે વિવેચન કરતી નથી. એમ કહેતે કહેતે મૃદુલાના મોં ઉપર સ્નેહનું હાસ્ય આવી ગયું, અને સાંભળનારી બહેનોની આંખો પણ ચમકવા લાગી, તેઓની આંખોમાં પણ નવી રોશની આવી ગઈ અને તેઓના ચહેરા ઉપર મંદ મંદ હાસ્ય છવાઈ રહ્યું.

બહેનો ! આપણે સૌ થોડું ધણું સમજીએ છીએ કે આ-માની શક્તિ અખૂટ છે, અને આત્મિક જાળથી જે ધારીએ તે કરી શકાય તેમ છે, છતાં પણ જે કંઈ કરવું જોઈએ તે યથા શક્તિ નથી. એવું મુખ્ય કારણ એ છે કે આપણા શરીરની અંદર ટેટલીક જાતનું આજસ ઘુસી ગયેલું છે, તે આજસને લીધે આપણે ખરેખરા જોરથી ધણી જાતનાં કામો કરી શકતાં નથી, તેથી આપણા આત્માની શક્તિઓ ખીલી શકતી નથી, પણ આપણા શરીરમાંથી આજસને દૂર કરી શકાય, તો ધણું કામ કરી શકાય અને આત્માની ધણી શક્તિઓને ખીલી શકાય. માટે આજસને દૂર કરવી એ બહુ મોટી અને જરૂરની વાત છે, પણ આજસને દૂર કરવાનું કામ કંઈ દવાઓની મદદથી થઈ શકતું નથી. એ માટે તો કંઈક ખીલ્ખા ક્રિયાઓની જરૂર પડે છે, અને એ ક્રિયાઓ તે યોગનાં આસનો છે. યોગનાં સાદાં સાદાં આસનોથી પણ આજસ બહુ સહેલાઈથી અને બહુ જલદીથી દૂર થઈ જાય છે, અને આજસ જાય, એટલે તો ધણા સફળતાને ખીલવવાની બહુ અનુકૂળતા મળી જાય છે. માટે આજસને ઝાછી કરવા સારું આસન કરવાની જરૂર છે.

(૧૭) યોગનાં આસનોથી તન્દ્રા દૂર થાય છે, તન્દ્રાના દુઃખની સામાન્ય લોકોને ખબર પડે નહિ, કારણ કે તન્દ્રા સ્થિતિ સંજ્ઞાથી ધણું લાઇ બહેનો કંઈ જાણતા નથી, ત્યારે

તેનાં દુઃખો સંખંધી તો ક્યાંથીજ લાભે ? પણ તન્દ્રાના દુઃખોની ધ્યાન ધરનારા અભ્યાસીઓને ખબર હોય છે. બહેનો ! જાગ્રત અને નિદ્રા એ બન્નેની વચ્ચેની એક અવસ્થાનું નામ તન્દ્રા છે. મતલબ કે જાગ્રત અવસ્થા નહિ અને તન્દ્રા અવસ્થા પણ નહિ, એવી બન્નેની વચ્ચેની એક અવસ્થા તેનું નામ તન્દ્રા છે, પણ એ સ્થિતિજ હજી ધણી બહેનો સમજી શકે તેમ નથી, એટલે હાલમાં તે સંખંધી વધારે વિવેચન કરવાની કાંઈ જરૂર નથી. જ્યારે તન્દ્રાના લાભ ગેરલાભ સમજવાની ઇચ્છા થશે, ત્યારે તે સમજાવનાર પણ મળી આવશે.

(૧૮) યોગનાં આસનોથી થતા અનેક જાતના લાભોમાં એ પણ એક બહુ મોટો લાભ છે, કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી સ્વપ્નાંઓ આવતાં બંધ પડે છે. ઘણાં માણસોની મુશ્કેલી એજ હોય છે, કે તેઓને દરરોજ રાત્રે ધણી જાતનાં નકામાં અને વિચિત્ર સ્વપ્નાંઓ આવ્યા કરે છે, અને તેમાં કેટલાંક તો એવાં વહેમી હોય છે, કે સ્વપ્નાનાં સારાં માઠાં દેખા પૂછયાજ કરે છે, અને આજે ખરાબ સ્વપ્નું આવ્યું માટે કાંઈક ભુંડું થશે, એમ માની લે છે. પણ સ્વપ્નાં આવતાં અટકે એવી કોઈ પણ સમજાણ હવા તેઓને મળી શકતી નથી, મોટામાં મોટી કિર્મીઓ ધરાવનારા અને મોટામાં મોટી ભારે શ્રી લેનારા ડાકટરો પાસે પણ સ્વપ્નાને અટકાવનારી ખાત્રી લાયક અકસીર હવાઓ નથી. પણ પવિત્ર ઋષિ-મુનીઓના જ્ઞાનની અને અનુભવની એ પણ એક ખુબી છે, કે યોગનાં અમુક પ્રકારનાં આસનોથી સ્વપ્નાં આવતાં અટકી જાય છે, અને સ્વપ્નાં આવતાં અટકે, એટલે સ્વપ્નાને લીધે જે ત્રુકશાની થાય છે, તે ત્રુકશાનીમાંથી બચી શકાય છે. માટે એવી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ આપણે આપણા બાપ દાદાઓની સ્વાભાવિક ક્રિયાઓ કરવી જોઈએ, અને શરીર તથા મન મુધરે અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય, એવાં આસનો કરવાં જોઈએ.

(૧૯) યોગનાં આસનો કરવાથી શરીરની અંદર જે ૭૨૦૦૦ બોતેર હજાર નાડીઓ છે, અને તેમાં પણ જે મુખ્ય

૭૨ જોતેર નાટીગા છે, તેની અંદરનો મળ દુર થઈ તેનું હૃદયઅહન નાટીઓની રુદુરતી પ્રમાણે જલદી અગર ધીમેથી થાય છે. માટે નાટીઓમાંથી વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય નીકળી જાય, ત્યારે તેમાં સ્વાભાવિકતા અને તેજસ્વીતા આવી જાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી.

(૨૦) યોગનાં આસનો કરવાથી હૃદયરીમાં, આંતરડાંમાં અને મળને ભેગા થવાની જગ્યામાં, જે પવન ભરાય છે, તે પવન દૂર થાય છે. અને યાદ રાખજો કે પેટનાં ઘણી જાતનાં દરદો, એ ત્રન્નમાંના કોઈ પણ ઠેકાણે વધારે પડતો પવન ભરાયાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેમ છતાં એ પવનને કાઢી નાંખવા માટે કાંઈ ખાત્રીવાચક ઉપાયો મળતા નથી, પણ યોગનાં આસનો મારફતે જાદુજ સહેલાઈથી તે પવનને દૂર કરી શકાય છે. અને એ ત્રણે સુખ્ય ઠેકાણાંનો પવન દૂર થવાથી ધનુરી જાતના રોગોમાંથી જથી શકાય છે, માટે ઘણી જાતના રોગોમાંથી જગવા સાફ યોગનાં સહેલાંસહેલાં અને જલદીથી શિખી શકાય, તેવાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૧) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટની અંદરનો વાયુનો ગોળો, પારોલની ગાંઠ અને કઠોદર મટી જાય છે, અને જળોદર પણ પડેલી સ્થિતિનાં હોય, તે યોગનાં આસનો કરવાથી મટી જાય છે. અને એ બધા અનુભવો મને યોગ શિખવનાર મહાત્માએ લીધેલા છે. તથા આસન કરવાથી રોગ મટી ગયેલાં તેવાં માણસો તેમણે મને જતાવેલાં છે. જોટલે આ કાંઈ માત્ર ચોપડીઓમાંજ લખેલી વાતો હું તમને કહેતી નથી, પણ જે પ્રયોગો આમાજ ગુરૂમહારાજના અનુભવમાં આવેલા છે, તેનીજ વાતો હું તમને કહું છું. અને તે પણ કાંઈ મીઠું મરચું બહારાવીને નહિ, કે અતિશયોક્તિ કરીને નહિ, પણ જેમ જને તેમ સાદા, સહેલા અને હુંકા રૂપમાં જરી હકીકતો તમારી આગળ રજુ કરું છું.

(૨૨) યોગનાં કેટલાક પ્રકારનાં આસનોથી પેટને નાનું કરી શકાય છે. આપણે જોઈએ છીએ, કે ઘણાં માણસોનાં પેટ તેઓના શરીરના પ્રમાણમાં જાદુ મોટાં થઈ ગયેલાં હોય

છે. એવાં મોટાં પેટને નાનાં કરવાં માટે ઘણી જાતની દવાઓ ખાવા છતાં, તેનો કાંઈ આરો આવતો નથી, અને પેટમાં લારાઈ જાયલો મેદ તથા ચરબી અને પવન ઓછાં થઈ શકતાં નથી, તેથી મોટાં પેટવાળાઓને ધણું હેરાન થવું પડે છે, અને નાના મોટા કોઈને કોઈ જાતના રોગના પાંખમાં સહેવું પડે છે. પણ યોગનાં આસનોની શુભીજ એ છે, કે તેવાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટને નાનું પણ કરી શકાય છે, અને પેટ નાનું થાય, ત્યારે તેની અંદરના રોગો કુદરતી રીતેજ ઓછા થઈ જાય છે. કારણ કે પેટમાંથી રોગ ઓછા થાય છે, ત્યારેજ પેટ નાનું થઈ શકે છે. પેટની અંદર રોગ ભરેલા હોય અને પેટ નાનું થાય, એ કાંઈ જાનવાળેગ નથી, માટે પેટ નાનું થાય અને માપમાં આવી જાય, ત્યારે જાણવું કે તખીઅત સુધરતી જાય છે.

બહેનો ! ઘણી સ્ત્રીઓનાં પેટ તેઓનાં શરીરના પ્રમાણમાં મોટાં હોય છે. તેને લીધે કોઈને બુખ લાગતી નથી, કોઈને ખાડા થયા કરે છે, કોઈની કમર દુખ્યા કરે છે, કોઈને રજ-સ્વલા સાફ આવતો નથી, અને કોઈને સંતાન થતાં નથી. આ બધા રોગ પેટના વધારાને લીધે થાય છે, અને તેમ છતાં એ વધારો સહેલાઈથી દૂર કરી શકાતો નથી. જીલ્લા. II દવાથી પણ પેટને ઓછું કરવાનું કામ. તેથીજ તેવી સારી રીતે

છે. અને કોઈ કોઈ માણસો એ માટે એનીમા વગેરે વાપર્યા કરે છે. છતાં પણ તેઓની કબજામાં મટતી નથી. પણ યોગનાં કેટલીક બાતનાં આસનોમાં એવી ખુબી છે, કે તે આસનો કરવાથી કાંઈ પણ દવા પાયા વિના, કે કાંઈ પણ ખર્ચ કર્યા વિના દસ્તની કબજામાં મટી જાય છે. અને તે પણ કાંઈ થોડાક વખત માટે નહિ, પણ લાંબા વખતની કબજામાં મટી જાય છે, અને એ કાયદો લાંબો વખત ટકી શકે, એવી રીતે કબજામાં મટી જાય છે. માટે દવાઓ ખાઈ ખાઈને કંટાળ્યા હોય અને તેમ છતાં જેમની કબજામાં ન મટતી હોય, તેઓને હું 'જલામણુ કર્ણ' કે 'મેહેર-બાની' કરીને થોડા દિવસ યોગનાં આસનો કરી જુઓ, અને પછી જુઓ કે તમારી કબજામાં મટે છે કે નહિ ?

(૨૪) શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે શરીરમાંથી નકામો કચરો દૂર કરવો જોઈએ, એ કચરો દૂર કરવા માટે ધણી રસ્તાઓ છે, તેમાં પરસેવા રસ્તો વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને દૂર કરવું, એ પણ એક બહુ મહત્વનો ઉપાય છે. પરસેવો લાવવા માટે બેઘો બાફ લેવાનો પ્રયોગ બતાવે છે, ખેશક એ પ્રયોગ પણ ઠીક છે. પણ એના કરતાં વધારે સારો, વધારે સલામતી બ-રેલો અને વધારે સહેલો તથા કુદરતી ઉપાય એ છે, કે યો-ગનાં આસનો કરીને શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા મળને દૂર કરવો, અને આસનો માટે એ કામ બહુજ સહેલું છે. કારણ કે આસનોથી તો ઘણાંજે હઠીલાં દરદો પણ સારાં થઈ શકે છે, ત્યારે આસનો મારફત શરીરમાંથી પરસેવો કાઢવો, એમાં તે શું બહુ મોટી વાત ? એ તો કુદરતી છે. અમુક પ્રકારનાં આસનો અમુક વખત ખુબી સરખી રીતે થાય, એટલે પા અરધા કલાકમાં જોઈએ એટલે પરસેવો શરીરમાંથી નીકળી પડે છે; અને પરસેવો નીકળવાથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે. તથા પરસેવામાં શરીરમાંથી ઘણુંજે નકામું તત્વ નીકળી જાય છે, અને નકામી વસ્તુઓ નીકળી જવાથી તંદુ-રસ્તી સુધરે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી, માટે બાફ લઈને શરી-રમાંથી પરસેવો કાઢવો, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરીને

છે. એવાં મોટાં પેટને નાનાં કરવાં માટે ઘણી જાતની દવાઓ ખાવા છતાં, તેનો કાંઈ આરોગ આવતો નથી, અને પેટમાં ભરાઈ ગયેલો મેદ તથા ચરબી અને પવન એાછાં થઈ શકત નથી, તેથી મોટાં પેટવાળાઓને ઘણું હેરાન થવું પડે છે, અને નાના મોટા કોઈને કોઈ જાતના રોગના પાંચમાં રહેવું પડે છે. પણ યોગનાં આસનોની ખુબીજ એ છે, કે તેવાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી પેટને નાનું પણ કરી શકાય છે, અને પેટ નાનું થાય, ત્યારે તેની અંદરના રોગો કુદરતી રીતેજ એાછા થઈ જાય છે. કારણ કે પેટમાંથી રોગ એાછા થાય છે, ત્યારેજ પેટ નાનું થઈ શકે છે. પેટની અંદર રોગ બરેલા હોય અને પેટ નાનું થાય, એ કાંઈ જનવાલોગ નથી, માટે પેટ નાનું થાય અને માપમાં આવી જાય, ત્યારે જાણવું કે તબીબીયત સુધરતી જાય છે.

ખડેનો । ઘણી ઊંચાનાં પેટ તેઓનાં શરીરના પ્રમાણમાં મોટાં હોય છે. તેને લીધે કોઈને જૂખ લાગતી નથી, કોઈને જાડા થયા કરે છે, કોઈની કમર દુખ્યા કરે છે, કોઈને રજ-સ્વલા સાફ આવતો નથી, અને કોઈને સંતાન થતાં નથી. આ બધા રોગ પેટના વધારાને લીધે થાય છે, અને તેમ છતાં એ વધારો સહેલાઈથી દૂર કરી શકાતો નથી. જીલાળ. ૧૧ દવાથી પણ પેટને એાછું કરવાનું કામ, જોઈએ તેવી સારી રીતે બની શકતું નથી. પણ યોગનાં આસનો કરવાથી બહુ સહેલાઈથી અને બહુ જલદીથી પેટને નાનું બનાવી શકાય છે. માટે એવા લાલ લેવા આરૂ આપણાથી બની શકે તેવાં સહેલાં સહેલાં યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૩) ખડેનો । આજના જમાનામાં આપણા દેશમાં સુખ્ય રોગ કયો છે, તે તમે જાણો છો ? દસ્તની કળજાત એ હાલના વખતમાં સુધરેલા લોકોમાં સુખ્ય રોગ છે. એ માટે ઘણા માણસો ઘણી જાતના ઉપાયો કરે છે. કોઈ ખીડી પીવાથી જાડો આવી જતો માને છે, કોઈ આહ પીવાથી જાડો આવતો માને છે, કોઈ જીલાળની ફાફીઓ લીધા કરે છે, કોઈ જીલાળ માટેની પેટન્ટ વિલાયતી દવાઓ ખાધા કરે

છે. અને કોઈ કોઈ માણસો એ માટે એનીમા વગેરે વાપર્યા કરે છે. છતાં પણ તેઓની કબજામાં મટતી નથી. પણ યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનોમાં એવી ખુબી છે, કે તે આસનો કરવાથી કાંઈ પણ દવા ખાધા વિના, કે કાંઈ પણ ખર્ચ કર્યા વિના દરતની કબજામાં મટી જાય છે. અને તે પણ કાંઈ થોડાક વખત માટે નહિ, પણ લાંબા વખતની કબજામાં મટી જાય છે, અને એ કાયદો લાંબો વખત ટકી શકે, એવી રીતે કબજામાં મટી જાય છે. માટે દવાઓ ખાઈ ખાઈને કંટાળ્યા હોય અને તેમ છતાં જેમની કબજામાં ન મટતી હોય, તેઓને હું 'લલામણ કર્ણ' કે મેહેર-ખાની કરીને થોડા દિવસ યોગનાં આસનો કરી જીવો, અને પછી જીવો કે તમારી કબજામાં મટે છે કે નહિ ?

(૨૪) શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે શરીરમાંથી નકામો કચરો દૂર કરવો જોઈએ, એ કચરો દૂર કરવા માટે ધણી રસ્તાઓ છે, તેમાં પરસેવા રસ્તે વિગતીય દ્રવ્યને દૂર કરવું, એ પણ એક બહુ મહત્વનો ઉપાય છે. પરસેવો લાવવા માટે વૈદ્યો બાફ લેવાનો પ્રયોગ બતાવે છે, બેશક એ પ્રયોગ પણ ઠીક છે. પણ એના કરતાં વધારે સારો, વધારે સલામતી લા-
રેલો અને વધારે સહેલો તથા કુદરતી ઉપાય એ છે, કે યો-
ગનાં આસનો કરીને શરીરમાંથી પરસેવા દ્વારા મળને દૂર કરવો, અને આસનો માટે એ કામ બહુજ સહેલું છે. કારણ કે આસનોથી તો ધણીએ હઠીલાં દરદો પણ સારાં થઈ શકે છે, ત્યારે આસનો મારફત શરીરમાંથી પરસેવો કાઢવો, એમાં તે શું બહુ મોટી વાત ? એ તો કુદરતી છે. અમુક પ્રકારનાં આસનો અમુક વખત સુધી સરખી રીતે થાય, એટલે પા-
અરધા કલાકમાં જોઈએ એટલો પરસેવો શરીરમાંથી નીકળી પડે છે; અને પરસેવો નીકળવાથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થઈ જાય છે. તથા પરસેવામાં શરીરમાંથી ઘણું જ નકામું તત્વ નીકળી જાય છે, અને નકામી વસ્તુઓ નીકળી જવાથી તાંદુ-
રસ્તી સુધરે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી, માટે બાફ લઈને શરી-
રમાંથી પરસેવો કાઢવો, તે કરતાં યોગનાં આસનો કરીને

પરસેવો કાઢવો એ વધારે સહેલી અને સારી વાત છે, એ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૫) યોગનાં આસનોથી નવાં દરદો થતાં અટકે છે એટલુંજ નહિ પણ ધણા વખતનાં જીવનનાં દરદો પણ મટી જાય છે, અને તે પણ કાંઈ કોઈ એકાદી જાતનાં દરદો મટે છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટે છે અને કેટલીક વખત તો બહુ કષ્ટદાયક હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે કોઈ જાતનું જીવનું દરદ હોય, તો તેથી પણ દીલગીર થવું નહિ. અને આ દરદ તો પાંચ વરસનું કે દશ વરસનું કે પચીસ વરસનું, કે ચાલીસ વરસનું છે, એમ તેનાં વરસો સામું જોઈને નિરાશ થવું નહિ, અને હિમ્મત હારવી નહિ પણ સમજી લેવું કે જીવનનાં દરદોમાં જેટલું જોર છે, તે કરતાં મહાત્માઓની અનુભવસિદ્ધ ક્રિયાઓમાં ધણું વધારે બળ છે. માટે ધણા વખતનાં બમી ગએલાં દરદોને દુર કરવા સાફ પણ યોગનાં સહેલામાં સહેલાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૬) બહેનો ! શરીરમાં કોઈ પણ જાતના રોગ આવે છે, તે તમે જાણો છો ? એ માટે અમારા વૈદ્યરાજ કહેતા હતા, કે શરીરમાંથી શક્તિ ઘટે, ત્યારે રોગ આવે છે. એટલે શરીરના જે અંગમાંથી શક્તિ ઘટે, એ અંગમાં રોગ આવે છે. માટે રોગથી બચવું હોય તો શરીરની શક્તિ જાળવવી જોઈએ, અને શક્તિ જાળવવા માટે સારા ખોરાકની જરૂરની પેઠે સારાં હવા પાણીની જરૂર છે. શક્તિ જાળવવા માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર છે, તેમજ શરીરને ઉંચી જાતની યોગ્ય કસરતની પણ જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે બીજી ઘણી જાતની કસરતો કરતાં યોગનાં આસનો મારફત શરીરને જે કસરત મળે છે, તે ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની હોય છે, માટે શરીરનું બળ જાળવવા માટે તથા એ બળને વધારવા માટે પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૭) યોગનાં આસનોની વાતો સાંભળીને ઘણી બહેનોને લાગશે, કે એ આસનો કરવામાં તો બહુ પરિશ્રમ છે, એ આસનો કરવામાં તો બહુ મુશ્કેલી છે, અને એ આસનો કર-

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૬૯

વાથી તો બહુ થાક લાગે. પણ બહેનો ! મ્હારે જણાવવું જોઈએ, કે કેટલીક જાતનાં આસનો એવાં પણ છે, કે જે આસનો કરવાથી શરીરનો થાક ઉલ્લેખ્ય મટી જાય છે, અને થાક મટવાથી શરીર સાબુતાબુ જની જાય છે. માટે બધી જાતનાં આસનોથી એકલો શ્રમજ પડે છે, એમ સમજવું નહિ, પણ શ્રમને દૂર કરનારાં પણ કેટલાંક આસનો છે, અને મહાત્માઓની ખૂબી તો જુઓ કે શ્રમ કરીનેજ શ્રમને દૂર કરવો; એવી શુદ્ધિ તમને આવડે છે ? સામાન્ય કસરતો કરતાં યોગનાં આસનોમાં ખાસ ખૂબીઓ તો આવી ઘણી જાતની છે, માટે જેમ અને તેમ એવી સ્વાભાવિકતાનો લાભ લેવો જોઈએ.

(૨૮) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી છાતી મજબૂત થાય છે, ફેફસાં સુધરે છે, હૃદય પેતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને શ્વાસોશ્વાસની નળીઓ સાફસુદ્ધ થાય છે. એથી ક્ષય વગેરે ઘણી જાતના ભયંકર રોગો થતા અટકે છે, તથા ઉધરસ, દમ, ગૂળ, વગેરે રોગો થતા પણ અટકે છે, કારણ કે છાતી એ શરીરનો બહુ અગત્યનો ભાગ છે, તે બગડવાથી ઘણી જાતના રોગ થાય છે, અને તે મજબૂત રહેવાથી ઘણી જાતના રોગ થઈ શકતા નથી; માટે છાતીને મજબૂત રાખવાની જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે કોડલીવર ઓછા કરતાં અને કેટલીક જાતનાં બીજાં સીરપો કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી છાતીને ઘણી વધારે મજબૂતી મળી શકે છે. માટે છાતીને સુધારનારાં તથા મજબૂત બનાવનારાં યોગનાં આસનો ઘણી બહેનોએ શિખવાં જોઈએ, કારણ કે હાલના વખતમાં છાતીનાં દરદો સ્ત્રીઓની અંદર ઘણાં હોય છે, તે દૂર કરવા માટે યોગનાં આસનોની મદદની જરૂર છે. કારણ કે એ માટે દવાઓની મદદ કરતાં આસનોની મદદ વધારે કુદરતી અને વધારે ઉત્તમ પ્રકારની છે, એમાં કાંઈજ શક નથી. માટે મણિબહેન ! તમારી છાતી નબળી હોય, તો આ ઉપાય ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૯) શરીરની અંદર જે અતિ અગત્યના ભાગો છે, તેમાં મગજ સહિતી મુખ્ય છે, કારણ કે ઘણી જાતની શક્તિ-

પરસેવો કાઢવો એ વધારે સહેલી અને સારી વાત છે, એ ખૂબ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૫) યોગનાં આસનોથી ' નવાં દરદો થતાં અટકે છે, એટલુંજ નહિ પણ ઘણા વખતનાં જીનાં દરદો પણ મટી જાય છે, અને તે પણ કાંઈ કોઈ એકાદી જાતનાં દરદો મટે છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતનાં દરદો મટે છે અને કેટલીક વખત તો બહુ કષ્ટદાયક હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે કોઈ જાતનું જીનું દરદ હોય, તો તેથી પણ દીલગીર થવું નહિ. અને આ દરદ તો પાંચ વરસનું કે દશ વરસનું કે પચીસ વરસનું, કે ચાળીસ વરસનું છે, એમ તેનાં વરસો સામું જોઈને નિરાશ થવું નહિ, અને હિમ્મત હારવી નહિ. પણ સમજી લેવું કે જીનાં દરદોમાં જેટલું જોર છે, તે કરતાં મહાત્માઓની અનુભવસિદ્ધ ક્રિયાઓમાં ઘણું વધારે બળ છે. માટે ઘણા વખતનાં જામી ગએલાં દરદોને દુર કરવા સાડું પણ યોગનાં સહેલામાં સહેલાં આમનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૬) બહેનો ! શરીરમાં કોઈ પણ જાતના રોગ ક્યારે આવે છે, તે તમે જાણો છો ? એ માટે અમારા વૈદરાજ કહેતા હતા, કે શરીરમાંથી શક્તિ ઘટે, ત્યારે રોગ આવે છે. એટલે શરીરના જે અંગમાંથી શક્તિ ઘટે, એ અંગમાં રોગ આવે છે. માટે રોગથી બચવું હોય તો શરીરની શક્તિ જાળવવી જોઈએ, અને શક્તિ જાળવવા માટે સારા ખોરાકની જરૂરની પેઠે સારાં હવા પાણીની જરૂર છે. શક્તિ જાળવવા માટે સામાન્ય જ્ઞાનની જરૂર છે, તેમજ શરીરને ઊંચી જાતની યોગ્ય કસરતની પણ જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે બીજી ઘણી જાતની કસરતો કરતાં યોગનાં આસનો મારફત શરીરને જે કસરત મળે છે, તે ઘણી ઉત્તમ પ્રકારની હોય છે, માટે શરીરનું બળ જાળવવા માટે તથા એ બળને વધારવા માટે પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૨૭) યોગનાં આસનોની વાતો સાંભળીને ઘણી બહેનોને લાગશે, કે એ આસનો કરવામાં તો બહુ પરિશ્રમ છે, એ આસનો કરવામાં તો બહુ ચુસ્કેલી છે, અને એ આસનો કર-

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૬૯

વાથી તો બહુ થાક લાગે. પણ બહેનો ! મ્હારે જણાવવું જોઈએ, કે કેટલીક જાતનાં આસનો એવાં પણ છે, કે જે આસનો કરવાથી શરીરનો થાક ઉલટો મટી જાય છે, અને થાક મટવાથી શરીર સાબુંતાબું જની જાય છે. માટે બધી જાતનાં આસનોથી એકલો શ્રમજ પડે છે, એમ સમજવું નહિ, પણ શ્રમને દુર કરનારાં પણ કેટલાંક આસનો છે, અને મહાત્માઓની ખૂબી તો જુઓ કે શ્રમ કરીનેજ શ્રમને દુર કરવો; એવી યુક્તિ તમને આવડે છે ? સામાન્ય કસરતો કરતાં યોગનાં આસનોમાં ખાસ ખૂબીઓ તો આવી ઘણી જાતની છે, માટે જેમ અને તેમ એવી સ્વાભાવિકતાનો લાભ લેવો જોઈએ.

(૨૮) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી છાતી મજબૂત થાય છે, ફેફસાં સુધરે છે, હૃદય પેતાનું કામ વધારે સારી રીતે કરી શકે છે, અને શ્વાસોશ્વાસની નળીઓ સાફસુદ્ધ થાય છે. એથી ક્ષય વગેરે ઘણી જાતના ભયંકર રોગો થતા અટકે છે, તથા ઉધરસ, દમ, ગળા, વગેરે રોગો થતા પણ અટકે છે, કારણ કે છાતી એ શરીરનો બહુ અગત્યનો ભાગ છે, તે બગડવાથી ઘણી જાતના રોગ થાય છે, અને તે મજબૂત રહેવાથી ઘણી જાતના રોગ થઈ શકતા નથી; માટે છાતીને મજબૂત રાખવાની જરૂર છે. અને યાદ રાખજો કે કોડલીવર ઓછલ કરતાં અને કેટલીક જાતનાં બીજાં સીરપો કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી છાતીને ઘણી વધારે મજબૂતી મળી શકે છે. માટે છાતીને સુધારનારાં તથા મજબૂત બનાવનારાં યોગનાં આસનો ઘણી બહેનોએ શિખવાં જોઈએ, કારણ કે હાલના વખતમાં છાતીનાં દરદો સ્ત્રીઓની અંદર ઘણાં હોય છે, તે દુર કરવા માટે યોગનાં આસનોની મદદની જરૂર છે. કારણ કે એ માટે દવાઓની મદદ કરતાં આસનોની મદદ વધારે કુદરતી અને વધારે ઉત્તમ પ્રકારની છે, એમાં કાંઈજ શક નથી. માટે મણિબહેન ! તમારી છાતી નબળી હોય, તો આ ઉપાય ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો.

(૨૯) શરીરની અંદર જે અતિ અગત્યના ભાગો છે, તેમાં મગજ સહીથી મુખ્ય છે, કારણ કે ઘણી જાતની શક્તિ

ઓ મગજની અંદર રહેલી છે, માટે મગજને સાફ તથા મજબૂત રાખવાની અતિશય જરૂર છે. અને તેમ છતાં ખીજી મુશ્કેલી એ છે, કે શરીરના ખીજા રોગોમાં કેટલીક ભતની દવાઓ બહુ જલદીથી લાગુ પડી જાય છે, તેમ મગજના રોગોમાં દવા બહુ જલદીથી લાગુ પડી શકતી નથી. પણ ખૂબીની વાત એ છે કે યોગનાં કેટલીક ભતનાં આસનો કરવાથી મગજને ઘણીજ તાકાત મળી જાય છે, માટે મગજને જોર આપવા સાફ તેમજ મગજ સુધારવા સાફ પણ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૦) જ્ઞાનતંતુનો રોગ ધણો ખરાબ છે, કારણ કે જ્ઞાનતંતુઓ બગડવાથી શરીરનાં બુદ્ધિ બુદ્ધિ અવયવો પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી, માટે જ્ઞાનતંતુઓને સારી સ્થિતિમાં રાખવાની બહુ જરૂર છે, અને તેને માટે સૌથી સારામાં સારી સુક્તિ એ છે, કે યોગનાં આસનો કરવાં. કારણ કે યોગવાથી તથા દવાઓ પીવાથી, શેક કરવાથી, અને ઇન્જેક્શન કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદોમાં થતા ફાયદા કરતાં યોગનાં આસનો કરવાથી જ્ઞાનતંતુઓને ઘણો વધારે ફાયદો થઈ શકે છે. માટે જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો મટાડવા સાફ તથા જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂતી આપવા સાફ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૧) ઉપનિષદોમાં કહેલું છે કે ઇન્દ્રિયોના પ્રવાહ બહાર વહી શકે, માટે ઇન્દ્રિયોનાં મુખ બહાર રાખેલાં છે. માણસો માયામાં ફસાય છે, તેનું કારણ એ છે કે ઇન્દ્રિયોનો પ્રવાહ બહાર ચાલ્યો જાય છે; પણ એ ઇન્દ્રિયોના પ્રવાહને અંતરમાં ઉતારી શકાય, તો એ પ્રવાહ મોક્ષ આપનારો થઈ પડે છે. માટે ઇન્દ્રિયોના બહારના વેગને રોકતાં શિખરું, એ બહુજ જરૂરની વાત છે. પણ ઇન્દ્રિયો એવી બળવાન હોય છે, કે આપણે તેના બહાર જતા વેગને સહેલાઈથી રોકી શકતાં નથી, પણ જો યોગનાં આસનો કરવાનો અભ્યાસ રાખીએ, તો એ આસનોમાં એવું બળ છે અને એ આસનોમાં એવી ખૂબી છે, કે તેથી ઇન્દ્રિયોનો પ્રવાહ બહાર જતો અટકી એ આસનોના બળથી ઇન્દ્રિયો શાંત રહી શકે છે. માટે ઇન્દ્રિયોના

યોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી શકીશું. ૨૭૧

પ્રવાહને રોકવાનું મહાન કામ કરવાનો તથા ઇન્દ્રિયોને શાંત રાખવાનો સહેલો ઉપાય મેળવવા આરૂં આપણે યોગનાં આસનો કરતાં શિખવું જોઈએ.

(૩૨) યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી શરીરમાં ઠંડક ઉત્પન્ન થાય છે, અને શરીરને ઠંડકની જરૂર હોય તે વખતે કોઈ પણ જાતની દવાની મદદ વિના શરીરમાં ઠંડક ઉત્પન્ન કરી શકાય, એ વાત કાંઈ જેવી તેવી કે નાની-સુની નથી.

(૩૩) જાહેનો ! કેટલીક જાતનાં આસનથી શરીરમાં ઠંડક કરી શકાય છે, તેમજ બીજાં કેટલીક જાતનાં આસનોથી શરીરમાં ગરમી પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, અને કોઈ વખત શરીરની સ્થિતિ એવી હોય છે, કે તેને ગરમીની જરૂર હોય છે, એવે વખતે કોઈ પણ જાતની દવાની મદદ વિના ગરમી આપી શકાય, એ વાત કાંઈ નાનીસુની નથી. આપણું શરીર શરદી અને ગરમીથી બનેલું છે, અને તેમાં કોઈ વખત કેટલાંક કારણસર શરદી વધી જાય છે, અને કોઈ વખત કેટલાંક કારણસર ગરમી વધી જાય છે, એવે વખતે શરીરની શરદી ગરમીને માપમાં રાખતાં ન આવડે, તેને લીધેજ શરીરમાં ઘણી જાતના રોગો થાય છે. પણ શરદી ગરમીને માપમાં રાખતાં આવડે, તો ઘણી જાતના રોગોમાંથી બચી શકાય છે, માટે શરદી ગરમી કાણુમાં રહી શકે, તેવી જાતનાં આસનો આપણે જરૂર શિખવાં જોઈએ.

(૩૪) જાહેનો ! મનુષ્યની અંદર આત્માથી બીજા નંબરનું તરવ બુદ્ધિ છે. એ બુદ્ધિ વધી શકે, તો અનેક કામો થઈ શકે છે, અનેક ફાયદા મળી શકે છે અને સ્વર્ગ મેળવવું તથા પ્રભુને ઝાળખવાનું પણ સહેલું થઈ પડે છે. પણ સુરકેલી એ છે, કે દવાઓની મદદથી સહેલાઈથી બુદ્ધિ વધી શકતી નથી, પણ બુદ્ધિ તો તપથી, શુદ્ધ ચારિત્રથી, ઇન્દ્રિયનિયંત્રથી, મનને વશ રાખવાથી, અને ઉચી જાતના આત્મિક અનુભવોથી વધી શકે છે; અને આ બધી બાબતો યોગનાં આસનોથી થઈ શકે છે, માટે બુદ્ધિ વધારવામાં યોગનાં કેટ-

લીક જાતનાં આસનો પણ ઘણી મદદ કરે છે. તેથી જે જાહેને જામજોને લાગતું હોય, કે અમારી બુદ્ધિ હજી વધે તો સાઃ તેમણે યોગનાં આસનો કરવાં જોઈએ; કારણ કે બુદ્ધિને વધારવાનો એ સહેલોસટ અને કુદરતી ઉપાય છે.

(૩૫) જાહેનો ! પ્રાણની સ્થિરતા થવી એ જાહું મોટું વાત છે, કારણ કે પ્રાણની સ્થિરતાની સાથે મનની સ્થિરતાને સંબંધ છે, જેને પ્રાણ રોકતાં આવડે, તેને પોતાનું મન રોકતાં પણ આવડી જાય છે, અને મનને રોકવું એજ જાહું મુશ્કેલ વાત છે. પણ આસનો મારફત એ મુશ્કેલ કામ પણ જાહું સહેલું થઈ પડે છે. જાહેનો ! પ્રાણને રોકવાના કાયદાએ ઘણી સ્ત્રીઓ જાણતી નથી, કારણ કે તેઓ પોતાનાં અથાણ મીઠાંમાંથી, છોકરાંઓના જાળોતીઆં ધોવામાંથી અને પાટોશ જોડાની નિંદા કરવામાંથી નવરી થતી નથી. એટલે તેઓને આવી ઉંચી વાતો સમજવાની કુરસદ રહેતી નથી, પણ ઇશ્વરની કૃપાથી હવે એવો જગતો જમાનો આવતો જાય છે અને એવો બુદ્ધિજાનો જમાનો આવતો જાય છે, કે આ જામી વાતો થોડા વખતની અંદર સ્ત્રીઓના કાન ઉપર વધારે વધારે પડવા લાગશે, અને ઘણી સ્ત્રીઓ આવી ઉંચી જાણતો ઉપર ધ્યાન આપવા લાગશે. માટે આપણે એવા શુભ સમયની તૈયારી કરવામાં મદદગાર થવું જોઈએ, અને તે કામની શરૂઆત યોગનાં આસન જેવી નાની નાની જાણતોમાંથી થઈ શકે છે, માટે આવી કુદરતી જાણતો તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાય તેમ કરવું જોઈએ. અને જે જાતના પ્રયોગો આપણાથી જાની શકે તેમ હોય, તેવી જાતના પ્રયોગો આપણા શરીરને તથા મનને સુધારવા અને આપણી લવિષ્યની પ્રજાના લાભ સારૂ આપણે જરૂર કરવા જોઈએ.

(૩૬) કેટલીક જાતનાં યોગનાં આસનો કરવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે અને લગવાન પતંજલિનો સિદ્ધાંત છે કે;—

“ યોગઃ ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ । ”

ચિત્તની વૃત્તિનો નિરોધ થાય, તેનું નામ યોગ છે. આવો નિરોધ યોગનાં આસનો કરવાથી થઈ શકે છે, અને ચિત્તનો

નિરોધ થાય, ત્યારે પ્રભુની સાથે જોડાઈ શકાય છે, માટે ચિત્તનો નિરોધ થવો જોઈ. બહુજ મોટી વાત છે, અને તે મહાન કામ યોગનાં આસનો કરવાથી યોગ્ય સમય આવ્યે થઈ શકે છે. માટે ચિત્તને રોકવા સાડ૨ યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે.

(૩૭) ગહેનો ! આપણે ઘણી જાતનાં કામો કરી શકતાં નથી; તેનું જો પણ એક સુખ્ય કારણ છે, કે જૂખતરસના દુઃખો આપણે ખમી શકતાં નથી, તેથી આપણાથી ઘણી ખાખતો જાની શકતી નથી. પણ જો જૂખતરસ કાળુમાં આંવી જાય, તો ઘણી જાતનાં કામો બહુજ સહેલાઈથી થઈ શકે છે, અને તમે સાંભળીને અન્યથા થશો, કે યોગનાં કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી જૂખતરસ ઉપર જય મેળવી શકાય છે, અને જૂખતરસનાં દુઃખો મટાડી શકાય છે. મતલબ કે કેટલીક જાતનાં આસનો કરવાથી અમુક વખત સુધી જૂખતરસ લાગતી નથી, અને જૂખતરસને લીધે જે દુઃખ થાય છે, તે જાતનું દુઃખ થતું નથી, એટલે જૂખતરસને લીધે જે ઠેકાણે અટકી રહેલું પડતું હોય, તે ઠેકાણે અટકી રહેલું પડતું નથી. આવું યોગનાં આસનોનું ખજ છે, માટે જો કુદરતી, ત્યાગીની, જ્ઞાની, જ્ઞાનીઓની કસરતનો જેમ જાને તેમ વધારે લાભ લેવો જોઈએ; અને જૂખતરસને કાળુમાં રાખી શકાય તેમ કરવું જોઈએ.

(૩૮) મનુષ્યના મનમાં જીહ્વાજીહ્વા સેંકડો પ્રકારની વૃત્તિઓ છે, જે વૃત્તિઓ પોતપોતાના વિષયમાં ઢોડાઢોડ કર્યા કરે છે, અને મનની ચંચળતા વધારી દે છે, તેમ છતાં વૃત્તિઓને સ્થિર કરવાના આપણાથી જાની શકે તેવા સહેલા ઉપાયો આપણને મળતા નથી. પણ તમે સાંભળીને ખુશી થશો કે યોગનાં આસનો કરવાથી વૃત્તિને સુગમતાથી સ્થિર કરી શકાય છે. માટે આપણી ભટકતી વૃત્તિઓને સ્થિર કરવા સાડ૨ વૃત્તિઓને સ્થિર કરનારાં આસનો શીખવાં જોઈએ. આ બધી વાતો બહુ ઉચી છે, માટે હું તે દુકામાં કહું છું, કારણ કે, જે સમજવાનો હજી આપણે જોઈએ તેવો અધિકાર નથી,

જીઓને! આ ચંદનખડેનને જગાસાં આવે છે, અને હાથના ટાયકાં ફેરે છે, માટે હવે હું આ જાળત ન લ'ખાવતાં હવે તો દુઃકમાં પતાવીશ.

(૩૬) ખડેનો ! શાએનો સિદ્ધાંત છે, કે જ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે, કાંઈ માથું મુંડાવ્યાથી મુક્તિ થતી નથી, પણ જ્ઞાન થવામાં ઘણી જાતની અડચણો આવી પડે છે, એ બધી જાતની અડચણો યોગનાં આસનો કરવાથી દૂર થઈ શકે છે. કઈ કઈ અડચણો કેવી કેવી રીતે આવે છે, અને યોગનાં આસનો કરવાથી એ અડચણો કેવી રીતે દૂર થાય છે, તે બધી ખારીક વિગતો સમજાવવાનો અત્યારે વખત નથી, અને હજી તમને સૌને એ વાતોની હાલમાં જરૂર પણ નથી, માટે એ જાળત ન લ'ખાવતાં દુઃકમાં હું એટલુંજ કહું છું, કે જ્ઞાન એ સૌથી શ્રેષ્ઠમાંશ્રેષ્ઠ વસ્તુ છે, અને જ્ઞાન થવામાં આડે આવતી ઘણી જાતની અડચણો યોગનાં આસનોથી દૂર થઈ શકે છે, માટે જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરવા સારૂ પણ યોગનાં આસનોની મદદની જરૂર છે.

(૪૦) ખડેનો ! હવે મારે યોગનાં આસનો સંબંધમાં કહેવાની છેલ્લી વાત એજ છે, કે યોગનાં આસનો કરવાથી મનુષ્યની અંદર રહેલી ઘણી જાતની ગુપ્ત શક્તિઓ જાગૃત થાય છે, અને કુંડલિની જાગૃત થાય છે તેથી આત્મસાક્ષાત્કાર થઈ શકે છે. માણસોની અંદર ગુપ્ત રીતે કેટલી બધી મહાન શક્તિઓ રહેલી છે, તેનો હજી આપણને ખરેખરો ખ્યાલ પણ નથી, માણસોમાં શક્તિઓ ખીલેલી છે, તે તો હજી બહુજ થોડી છે, પણ ખીલ્યા વગરની મુપ્તિ અવસ્થામાં પડી રહેલી, એવી માણસોમાં હજી ખીલ હજારો જાતની ગુપ્ત રહેલી શક્તિઓ છે. એ બધી શક્તિઓ ધીમેધીમે યોગનાં આસનો કરવાથી જાગૃત થતી જાય છે, માટે યોગનાં આસનો કરવાની જરૂર છે. ખડેનો ! યોગનાં આસનોથી ઘણા ફાયદા થાય છે, તેમજ ત્રાટક કરવાથી પણ એટલે કે દૃષ્ટિને સ્થિર કરવાથી પણ ઘણી જાતના ફાયદા થાય છે, અને પ્રાણાયામ કરવાથી પણ ઘણી જાતના ફાયદા થાય છે, પણ એ બધી

વાતો કરવા અત્યારે આપણને વખત નથી, તેમજ એ 'બધી વાતો સમજવાની હજી તમારી શક્તિ પણ નથી.

એ સાંભળીને વિજયાએ કહ્યું કે, ભલે અમારી શક્તિ ન હોય, પણ તમે જરા કહી તો જતાવો. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:-એવી રીતે કહેવામાં શું વળે? તમે આમાંનું કાંઈક પણ કરી જતાવો, તો પછી બીજું વધારે કહેવા હું તૈયાર છું. એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે, અમારા ઘરમાં એમ વાત કરતા હતા, કે હેયોગની ક્રિયાઓ કરવાથી માણસ માંડા પડી જાય છે અને શરીર બગડી જાય છે. મારો ભત્રિજો પ્રાણાયામ કરતો, તેમાંથી પાચમાસ થઈ ગયો છે, અને મરવાની અણી ઉપર આવી ગયો છે. માટે અમારા ઘરમાંથી તો એમજ કહે છે, કે યોગબોગને તડકે સુકી ઘો, એ વાતો અસલના વખતમાં ગઈ, હવેના વખતમાં કાંઈ જાને નહિ કારણ કે યોગ સાધવા માટે જોઈએ તે જાતનાં સાધનો હાલના વખતમાં ક્યાં છે? દેશકાળની અનુકૂળતા ક્યાં છે? અને મહાન સિદ્ધિઓ આપી શકે, એવો યોગ શિખવી શકે, તેવા ગુરુઓ પણ ક્યાં છે? અત્યારે તો “સાપ ગયા ને લીસોટા રહ્યા.” તેના જેવી સ્થિતિ છે, માટે યોગબોગથી કાંઈ વળે નહિ, ઉલટું માંડુ પડી જવાય, એવું અમારી ક્ષીકીના કાકા કહે છે, અને એ માટે અમારા રમણભાઈનો દાખલો આપે છે કે જોઈતો, એ યોગ સાધનારાના હાલ !

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:-બહેન ! યોગ સાધતે માંડા પડવું, એમાં કાંઈ યોગનો વાંક નથી, પણ એ તો યોગ કરનારનો વાંક છે. જે માણસ પોતાના શરીરની શક્તિ સમજ્યા વગર યોગ સાધવા જાય, જલદી જલદી આજો લાડવો ખાઈ જવા જાય, અને પાળવા જોઈતા નિયમો પાળ્યા વિના યોગ સાધવા જાય, તેના તો જરા હાલ થાયજ, એમાં નવાઈ શું? ઉંચી જાતની માત્રા આવી, અને કરી—પથ ન પાળવી એ તે કાંઈ ચાલે? એમ કરવાથી તે શરીર ક્યાંથી સુધરે? દુધ ખાવાથી કોઈને ઝાડ થાય, માટે કાંઈ દુધને ખરાબ કહેવાય? પોતાની પ્રકૃતિને રૂચે નહિ, એટલું જાણું ખાણું, માટે તેને

ઝાડા થયા, યોગ્ય અનુપાન વિના ખાધું માટે તેને ઝાડા થયા, અને હું શીયાર વેઠ ડાકટરની મદદમાં રહ્યા વિના ખાધું, માટે તેને ઝાડા થયા, એમાં ફરક શું વાંક ? થોડાક જણને ફરક ન પડ્યું, માટે કાંઈ ફરક ખરાબ કહેવાય ? તેમજ તમારા લત્રિણ જેવા કોઈને યોગની ક્રિયાઓ કરતાં ન આવડી, અગર કાંઈ વધારે પડતું કર્યું, તેથી શરીર બગડ્યું, માટે કાંઈ આખું યોગશાસ્ત્ર ખરાબ કહેવાય ? હુથીઆર વધારે તિફણ તેમ તેને વાપરનાર વધારે વિચિશણ જોઈએ, કેમકે તે વાપરતાં બહુજ વધારે સંભાળ રાખવી પડે છે. એવીજ રીતે યોગ અનેક ક્ષાયદા આપવાવાળી ઉત્તમ ચીજ છે, માટે યોગ બહુજ સંભાળપૂર્વક સાધવો જોઈએ. કારણ કે યોગમાં પ્રાણવાયુની સાથે રમત રમવી પડે છે, અને પ્રાણની સાથે રમત રમવી, એ કાંઈ સહેલી વાત નથી, માટે એમાં તો બહુજ વિધિ-પૂર્વક વર્તવું જોઈએ, અને કમેકમે આગળ વધવું જોઈએ, તોજ ખરે લાલ મળી શકે.

પાણીમાં બેસવાનો પ્રયોગ—બહેનો ! પેટનાં ઘણાં દરદોમાં કટીસ્નાનના પ્રયોગોથી પણ બહુ ક્ષાયદો થાય છે. એ માટે બેસી શકાય એવું એક ટબ અગર ટોપ કે મોટી ડાલ-બાલદી જેવું કાંઈ વાસણ લેવું, પછી તેમાં પાણી ભરી એ પાણીમાં બેસવું. બેસતી વખત પગ પાણીની બહાર રાખવા, વાસણના કાંઠા ઉપર મેલી પગ બહાર રાખવા, પાણી ડુંટી સુધી રાખવું એથી વધારે રાખવું નહિ. છાતીને અને ગોઠણને પાણી ઉંન લાગવું જોઈએ. સાથજો અને પેટને પાણી લાગે, તેવી

* યોગનાં આસનો મંબધી તથા નેતીધોની પ્રાણાયામ વગેરે ક્રિયાઓ સંબધી વધારે હકીકત જાણવી હોય, અગર એ બધી બાબત નજરે જોવી હોય, તેણે નર્મદા કિનારે માલસરસ્થેશને મહાત્મા માધવદાસજી નામે વૈષ્ણવસાધુ રહે છે, તે મહાત્મા બહુ વૃદ્ધ અને ઘણાજ પરમાર્થી તથા સમયને અનુસરતા ઉંચા વિચારો ધરાવનારા છે, તે મહાપુરુષને મળવું અગર લખી પૂછવું. એટલે તેમની તરફથી યોગની ક્રિયાઓ સંબધી ખુલાસો મળી શકશે, એ મહાત્માશ્રીએ કરેલી સૂચનાથી આ પ્રકરણ મેં લખેલું છે.

રીતે પાણીમાં બેસવું. એ પાણી પોતપોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે ઠંડું અગર સહેજ ગરમ રાખવું. જે જાતનાં દરદોમાં ગરમ પાણીના શેકની જરૂર હોય, ત્યાં સાધારણ ગરમ પાણી રાખવું અને જે જાતનાં દરદોમાં ઠંડકની જરૂર હોય, તેવે વખતે ઠંડું પાણી રાખવું. એ માટે કોઈ હોંશીયાર વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ પૂછી લેવી, અગર પોતાને ઠંડું પાણી અનુકૂળ આવશે કે ગરમ પાણી તે પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને નક્કી કરવું. એ પાણીમાં પ્રથમ દશ મિનીટ બેસવું, બે ચાર દિવસ દશ મિનીટ બેઠા પછી, થોડી મિનીટો વધારી પા કલાક બેસવું, પછી વીશ મિનીટ, પછી પચીશ મિનીટ, એમ ધીમેધીમે વધતે વધતે એક કલાક સુધી દરરોજ પાણીમાં બેસવું. તેથી રજસ્વલાના રોગોમાં, પ્રદરના રોગમાં, ગાડાના રોગમાં, અભ્યર્ણના રોગમાં, ગર્ભાશયનાં દરદોમાં, અને પેટમાં ગાંઠ હોય અગર વાયુનો ગોળો ચડતો હોય, તે દરદોમાં ફાયદો થાય છે, તથા લાંબા વખતની કબજાઆતનાં દરદોમાં પણ ધીમે ધીમે ફાયદો થાય છે; પણ આ પ્રયોગ લાંબી મુદત સુધી કરવો નોંધવો. મહિનો બે મહિના કે ચાર મહિના સુધી એ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો નોંધવો.

એ સાંભળીને વીજળીએ કહ્યું કે, જોડો ! ચાર મહિના સુધી દરરોજ કરવો પડે ? એ તે કેમ પાલવે ? એ તો બહુ લાંબું થઈ પડે, એટલી બધી ધીરજ કેમ રહે ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે :—દરરોજ ગંધાતી દવાઓ ખાવી ગમે ! અને આખી જીંદગી સુધી માંડું રહેવું ગમે ! પણ થોડાક મહિના માત્ર એક એક કલાક પાણીમાં બેસવું ગમે નહિ ! એ શું અજ્ઞયળીની વાત નથી ? એ શું તમારા મનની નબળાઈ નથી ? વૈદ્ય ડાક્ટરો તમને કહે છે, કે તમે થોડા દિવસમાં સાત્ત થઈ જશો, એ શું તેઓનો જોટો દીલાસો નથી ? એવા થોડા દિવસોના વાયદા કેટલી બધી વખત જીવન-જોટા પડ્યા છે ? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો ? અને હું તમને સાચી વાતો કહું અને સાચી મુદત બતાવું, ત્યારે તમને બહુ લાંબુ લાગી નાંચે છે ! પણ એને બદલે કહ્યું હોય કે આઠ દહાડા એ

પ્રયોગ કરો, અઠવાડીઈ થાય પછી વળી કહીએ કે થોડાક ફાયદો જણાય છે, ત્યારે હજી અઠવાડીઈ પળવાડીઈ વધારે કરોને ? વળી પંદર દિવસ ગયા કેડે કહીએ કે પાણીમાં બેસવામાં શું ખોટ છે ? એમાં કાંઈ નુકસાન તો નથી ? એટલે બધો ફાયદો છે, ત્યારે હવે ઝાળસ શું કામ કરોછો ? હજી પાંચ પંદર દિવસ બેસો, આવી રીતે ફેસલાવી ફેસલાવીને કામ લઈએ, અને બેચાર મહિના ઠાઠી નાંખીએ, ત્યારેજ તમે પાધરાં ચાલો કાં ? સીધી વાત કહી દઈએ ત્યાં તમને ન પાલવે, એ પણ એક કમનસીબની વાત છે. એ સાંભળીને સાકરનાઈએ કહ્યું, કે દરદ નાખૂંદ યતું હોય, તો મુદત સામે જોવાની કંઈ જરૂર નથી, ભલે વધારે વખત લાગે, તોપણ આ પ્રયોગ ગમી જાય તેવો છે. કારણ કે પાણીમાં બેસવું, તે કોને ન ગમે ? એ તો એક જાતની રમત છે, મને તો કોઈ કહે, તો હું તો રોજ પાણીમાં બેસું, પણ કિયે વખતે પાણીમાં બેસવું એ તો જરા કહો ? એટલે મારી નમંદા પાસે હું તો આજથીજ એ પ્રયોગ શરૂ કરાવું.

ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે:—ભુખ્યે પેટે પાણીમાં બેસવું એ સારી વાત છે. માટે સવારમાં જમ્યા પહેલાં અનુકૂળતા હોય, ત્યારે પાણીમાં બેસવું, અગર જમ્યા પછી ચાર કલાક બાદ પાણીમાં બેસવું. જરૂર પડે તો દિવસમાં બે વખત પણ પાણીમાં બેસી શકાય છે. ધીરજ રાખતાં આવડે તો એ પ્રયોગથી થણી જાતનાં દરદોમાં થણા સારો ફાયદો થાય છે, માટે અજાણી દવાઓ ખાવાને બદલે આવી જાતના કુદરતી ઉપાયો આપણે જાણી લેવા જોઈએ.

ખાફ લેવાનો પ્રયોગ:—જહોનો ! પેટના દરદોમાં પાણીમાં બેસવાથી ફાયદો થાય છે, તેમ વાયુનાં દરદોમાં તથા શાનતંતુઓનાં દરદોમાં ખાફ લેવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. એ માટે સૌથી સરસ રીતિ એ છે, કે ચોખ્ખા ઠંડા પાણીને ખૂણ ગરમ કરવું. પછી એક ખુરસી ઉપર બેસી કપડું ઝોઢી જવું, અને અંદર ખુરસી પાસે પાણીનું વાસણ મુકવું, તેનું મોહું આસ્તે આસ્તે ખોલતા જવું, એટલે વરા-

ચોગની ક્રિયાઓ કરી મારી જીવાની જાળવી રાકીશું. ૨૬૬

જાથી શરીરમાં ગરમી આવી જાય અને પરસેવો નિકળવા લાગે છે. જેમ વધારે પરસેવો નીકળી જાય, તેમ શરીર વધારે હલકું થઈ જાય છે, પણ ધીમે ધીમે બાફ વધારવી, એકદમ પહેલેજ દિવસે ઉતાવળા થઈને ઝાઝી બાફ લેવી નહિ. બાફ લેતી વખત બારીબારણાં બંધ રાખવાં અને ગળાથી ઉપરનો માથાનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો, ગળા સૂધીના ભાગને બાફ મળે તેમ કરવું. માથાની બાફ તો માથાના કોઈ ખાસ દરદ માટે અગત્ય હોય ત્યારેજ લેવી, બાકી ઘણા દહાડા સુધી દરરોજ લેવાના બાફમાં માથું ખુલ્લું રાખવું, અને માથાની નીચેના બધા ભાગને બાફ મળે તેમ કરવું. બાફ લેવા માટેની જુદી ઓરડી બની શકે છે, તથા તૈયાર પણ મળે છે, તેમાં વધારે સગવડતાથી બાફ લેઈ શકાય છે. શરીરમાંથી પરસેવા રસતે ક્રેટલોક બિગાડ નિકળી જાય એટલે બાફ આપનારા વાસણનું મોંડું ઢાંકી દેવું, અને શરીરને સૂકા-કોરા દેવાલથી ખૂબ ઘસીઘસીને લૂંછી નાંખવું, એ પછી તુરત હવા લાગ્યા વિના ગરમ કપડાં પહેરી લેવાં, અને અરધો કલાક આસાચેશ લેવી. શરીર સ્વસ્થ થયા બાદ દૂધ કે ખોરાક જેની જરૂર હોય તે લેવું ત્યારબાદ બહાર નિકળવું. બાફના પ્રયોગમાં જુદાં જુદાં દરદો માટે પાણીની અંદર જુદીજુદી દવાઓ પણ નખાય છે. જેમકે તુલસીનો બાફ, આદાનો બાફ, લીલી આદાનો બાફ, લીમડાનો બાફ, નિર્જીડી (નગોડ) નો બાફ, આકડાના પાનનો બાફ, બકરીની લીંડીનો બાફ, ગાયના મૂતરનો બાફ વગેરે જુદી જુદી ઘણી જાતના બાફ જરૂર પ્રમાણે આપી શકાય છે. માટે તાંદુરસ્તી સુધારવા સાફ ઝેરકોચલાં, વછનાગ, અદીણ, સોમલ, પારો, હીંગળોક, રસકયુર, કોડલી-વરઓઈલ, આંકોહલ, વગેરે દવાઓનું સેવન કરતા પહેલાં આપી જાતના સહેલા સાદા કુદરતી અને ઘરગતુ અનુભવી ઉપાયો કરી જોવા જોઈએ, અને તેથી કાયદો ન થાય, તો પછી " આંધળાના ગોળી બાહાર " જેવી દવાઓનો ઉપયોગ લાચારીથી કરવો જોઈએ. એ વિના ખાસ ફરજ પડ્યા વિના ઝાઝી દવાઓ પેટમાં ઘાલવી એ ત્રાત મને તો હવે ગમતી

નથી. કારણ કે તમે જાણો છો કે ઘણાં વર્ષો સુધી મેં ઘણી જાતની દવાઓ ખાધેલી છે, અને તેમ છતાં મને તેથી કંઈ ખરે કાયદો થયેલો નથી, પણ આવી જાતના કુદરતી ઉપાયો-થીજ મને તો ખરે કાયદો થયેલો છે, માટે હું તો કુદરતી ઉપાયોનીજ સહને લલામણુ કર્યા કરું છું.

સૂર્યના પ્રકાશથી દરદો મટી શકે છે.—ખડેનો ! કેટલીક વખત ઘણી જાતનાં દરદો એટલીજાધી સહેલાઈથી મટી જાય છે કે આપણને અજાણથી લાગ્યા વિના રહે નહિ. મને એક બંધુએ કહ્યું કે:—ખડેન ! સવારના પોહારમાં સાત આઠ વાગે એક કલાક સૂર્યના તડકામાં ખુલ્લા શરીરે રૂંધા કરવાથી ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, શરીરના દરેક ભાગને સૂર્યનાં ખુલ્લાં કીરણો લાગે, તેવી રીતે ચોખ્ખી હવામાં ફરવાથી અજાણ જેવું પ્રાણતત્વ મળી જાય છે, અને આપણને અજાણથી લાગે એટલો બધો કાયદો થઈ જાય છે. પણ અફસોસની વાત છે કે આપણી આખી જીંદગીમાં એવો એક પણ રૂંદો દિવસ આવતો નથી, કે આપણે લંગોટી વાળીને એક કલાક સૂધી સૂર્યના તડકા-પ્રકાશ શરીર ઉપર લેઈ શકીએ ! પણ એમ કરી શકાય, તો કોઈ પણ જાતની દવા વગર માત્ર સૂર્યનાં કીરણોથીજ ઘણી જાતના રોગો જતી મટી જાય તેમ છે. કારણ કે સૂર્યની અંદરથી જગતને જીવાડનારાં પ્રાણતત્વનું વહન થયા કરે છે, વનસ્પતિ અને જંગલી પ્રાણીઓ માણસો કરતાં અને શહેરમાં રહેતાં જનમયો કરતાં વધારે તંદુરસ્ત રહી શકે છે, તેનું ખરૂં કારણ એ છે, કે તેઓને સૂર્યના તડકાનો પુરતો લાભ મળે છે. સૂર્યના તડકાનો પુરતો લાભ મળી શકે, તે માટે આપણા ઋષિ સુનીઓએ ફરમાવેલું છે, કે પ્રાતઃકાળમાં નાહીને સૂર્યનું પૂજન કરવું જોઈએ, અને સૂર્યનું પૂજન કરવા માટે પૂર્વ દિશામાં સૂરજની સામે જોઈ રહેવું જોઈએ, સૂર્યનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ, અને સૂર્યના મહિમાનાં સ્તોત્ર ગાવાં જોઈએ. આ બધી બાબતોનો ગૃહાર્થ અને અંદરનો લેહ આધ્યાત્મિક લાવનારો ખીલવવાનો અને તેની માથે માથે શરીરની ગંધત્તિ પણ સેવવાનો છે પણ આજે

હવે સંધ્યા ઉડતી જાય છે, સૂર્યને અધ્ય આપવાની દ્વિત્વ-વર્ગની-ત્રિવર્ણની રીતિ નષ્ટ પ્રાયઃ થતી જાય છે, અને કપડાં પહેરવાના વિવેકોની જાળમાં આપણે એટલા બધા શુદ્ધતા-બંધાતા જઈએ છીએ, કે થોડીક મિનીટ પણ આપણા આખા શરીરપર સૂર્યનાં કિરણો તો શું પણ ખુદ્દી હવા આવી શકે એવો વખતજ આવતો નથી. પણ તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે વગર દવાએ સાજા થવાની કળા આપણા હાથમાંથી જતી રહે છે, અને સૂર્યના કિરણોને લાલ ન લેવાને લીધે જીવાની જાળવવાની કુંચીઓ ઝોછી થતી-જોવાતી જાય છે.

ખડેનો ! પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ સૂર્યની અંદર અખૂટ પ્રાણતત્ત્વ ભરી મુકેલું છે, અને એ આરોગ્યવર્ધકતત્ત્વ આપણને સાવ મક્ત મળે છે, છતાં પણ આપણે બહારના ખોટા વિવેકોની જાળમાં એટલાં બધાં ફસાઈ ગયેલાં છીએ, કે એ કુદરતી મહાન તત્ત્વનો લાભ પણ આપણે લેતાં નથી, અને અગણી અજણી પરદેશી બ્રહ્મ દવાઓ પીને સાજાં થવાનાં ફાંફાં મારીએ છીએ. પણ જે પ્રયોગથી લાખો વરસો મુઘી કરોડો માણસો તંદુરસ્ત રહ્યા એ અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગો તરફ તો આપણું ધ્યાન જરાયે ખેંચાતું નથી, એ આપણા દુર્ભાગ્યની વાત છે. માટે હવે તો જેમ બને તેમ આવા નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયો આપણે અજમાવવા જોઈએ, અને એવા સ્વાભાવિક ઉપાયોથી જીવાની જાળવાયલી રહે, તેમ કરવું જોઈએ.

આમ વાત ચાલે છે, એટલામાં મૃદુલાના પતિએ ત્યાં આવીને કહ્યું, કે હવે સ્ટેશન ઉપર જવાનો વખત થયો છે, એ ખબર છે કે ? ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે, હા મેં હમણાંજ ઘડીઆળ જોયું, તેથી હું ઉઠવાની તૈયારીમાં હતી, એટલામાંજ તમે આવ્યા. અમારી વાતો પણ હવે પુરી થઈ ગઈ છે, આજે મારે ઘણા ખુલાસા સાકરબાઈ સાથે થયા છે, અને મને આશા છે કે તેઓની મારફત જીજ્ઞાસુ બહુ ખડેનોનાં ધણું કામ થઈ શકશે. સાકરબાઈએ કહ્યું કે ઈશ્વરેચ્છા, તો હું તમારી આ બધી જાણતોનો ખૂબ લાલ લેખિશ, અને જેમ બને તેમ આવા કુદરતી નિર્દોષ ઉપાયો આપણી ખડેનોની

જીવનની જાળવવા માટે આપણા દેશમાં ફેલાવીશ. પણ હવે પાછાં આપણે જલદી મળીએ તો આરૂં. ત્યારે મૃદુલાએ કહ્યું કે, હું આખુલી આવ્યા પછી મળીશ, હાલ તો “જય સચ્ચિદાનંદ” એમ કહી જુદાં પડ્યાં.

૧૧ સાદી સાદી ઘરગતુ દવાઓની મદદથી હું મારી જીવનની જાળવી શકી છું.

મનોહરી નામે એક બાઈ હતી, તેના શરીરની કાંતિ મનને હરી લે તેવી હતી. તેની ઉંમર આઠીસ ઉપરાંતની હોવા છતાં તે બાણે પચીસ વરસની હોય તેવી ખૂબસુરત, ને ભરાવદાર દેખાતી હતી. તેની જીવનની જાળવવાની જુદી જોડને ધણી સ્ત્રીઓ બહુ વિસ્મય પામતી ને અભયજન થઈ વિચારમાં પડી જતી હતી, કે ધણાં વરસ થયાં મનોહરીને અમે જોવીને જોવી જીવન અને સુંદર જોડએ છીએ તેનું કારણ શું ? અમે બધાં તેનાથી ન્હાનાં છીએ, છતાં પણ અર્ધાં ઘરડાં જેવાં બની ગયાં છીએ, અને તે અમારાથી ધણી ઓટી ઉંમરની છતાં પણ અમારાથી વધારે જીવન દેખાય છે, તેનું કારણ શું ? એનો ખુલાસો બાણે તો જોઈએ, એમ વિચારીને એક દિવસ તેની સહીયણી રંભાબહેને કહ્યું કે:—મનોહરી બહેન ! તમે તમારી સુંદરતાને કેમ સાચવી શકો છો ? અને તમારી જીવનની કેમ જાળવી શકો છો ? તેનો ભેદ અમને કહેવાની મહેશ્વરણી કરો, આજે આઠમનો દિવસ છે. એટલે અમને સૌને કુરસદ છે, બીજી બાઈઓ જ્યારે કોડાં ને પાનાં રમવામાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે, ને તહેવારની પવિત્રતાને બગાડે છે, ત્યારે આપણે આજના ઉત્સવનો કાંઈક લાભ લેઈ લઈએ અને નવરાત્રનો સદુપયોગ કરી લઈએ. હમણાં રામખ્યારી, ભગવતીદેવી, ને દેવકુંવરી પણ આંહી આવશે, અને મીઠી બહેન, મંજુલા બહેન, અને અતિલક્ષ્મી તો આંહી છેજ. માટે આજે તો તમારી જીવનની જાળવવાની કળા અમને બતાવવાની કૃપા કરો, અને લોકો ઉપવાસ કરીને પુણ્ય લે છે, તેમ

તમે અમને જીવાની જાળવવાનું નવું લેસન શીખવીને પુણ્ય મેળવો, એવી મારી વિનંતી છે.

એ સાંભળીને મનોહરીએ કહ્યું કે:—ખડેન હું ધરગતુ સાદી સાદી દવાઓના ઉપયોગથી મારી જીવાની જાળવી શકી છું. જો કે મેં સાંભળેલું છે કે બનતાં સુધી કોઈ પણ જાતનું દવાઓ ન વાપરવી, અને કુદરતી નિયમો પાળવાથીજ શરીર સાફ રહે, તેમ કરવું જોઈએ. પણ મને લાગે છે કે, હાલન જમાનામાં દવાઓની મદદ વિના ચાલી શકે તેમ નથી, કારણ કે આપણા આહારવિહાર બદલાઈ ગયા છે, આપણી રહેણી-કરણી ફરી ગઈ છે, આપણા આચારવિચાર ઉલટાઈ ગયા છે, આપણા ખોરાક અને પોષાકમાં પણ ફેરફાર થતા જાય છે, અને મોજશોખના પદાર્થો વધતા જાય છે, તથા લાગણી ઉફકેરનારા સંજોગો પણ વધી રહ્યા છે. એટલે તદ્દન દવાની મદદ વિના આપણું ગાઢું પાધરેપાધરું ચાલ્યું જાય, એમ મને લાગતું નથી; માટે જરૂર પડે ત્યારે બહુજ સહેલાઈથી ને બહુજ ટુંકા ખર્ચમાં મેળવી શકીએ, અને કાંઈ પણ જોખમ વિના નિર્ભયપણે વાપરી શકીએ, એવી કેટલીક ધરગતુ દવાઓની મદદની આપણને જરૂર છે. કારણ કે મહારા જાતિ અતુલવ ઉપરથી હું જોઈ શકું છું, કે જો એવી સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓની મને મદદ ન મળી હોત, તો હું મારી જીવાનીને આવી સરસ રીતે જાળવી શકત નહિ. કેટલાક લોકો ભલે દવાઓની ગમે એટલી નિંદા કરે, પણ હું તો સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓને વખાણુનારી છું, અને તેનો દેવાવો દરેક કુટુંબમાં થાય એમ ઇચ્છું છું.

આમ વાત ચાલે છે, એટલામાં રામખ્યારી, ભગવતીદેવી, અને દેવકુંવરી પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યાં. તેઓએ પણ આવીને મનોહરી બહેનને કહ્યું કે, આજે તો તમારી જીવાની જાળવવાની યુક્તિ અમને જતાવો! અમે ઘણા દિવસ થયા તમારી પાસેથી એ વાત જાણવા ઇચ્છીએ છીએ. ત્યારે રંભા બહેન બોલી કે:—ઘણી બહેનોને કુરસદ હોય, ત્યારે એ વાત કરીએ તો સઉને ફાયદો થાય, આવી સારી વાત આપણે એક-

લાંજ સાંભળીએ તેમાં શું વળે ? મને એ વાત ખરી લાગી, તેથી અમે જન્માષ્ટમીનો દિવસ એ માટે નક્કી કર્યો હતો, કારણકે આજે સૌને કુરસદ મળી શકે, માટે તમે એ વાત કહેવાની કૃપા કરો. હું આજા રાખું છું કે તમે સાચી વાતો કહેવામાં કાંઈ સંકોચ રાખશો નહિ.

એ સાંભળીને મનોહરીએ કહ્યું કે:—રામપ્યારી બહેન ! એ તમે શું બોલ્યાં ? અનુભવની વાતો કહેવામાં સંકોચ ! એવી જાણી સુધારનારી વાતોમાં પણ આપણે સંકોચ રાખીશું, ત્યારે પછી ખીજ કઈ વાતો છુટતી કહી શકીશું ? બહેન, આવી વાતો કહેવાની તક મળે, એ માટે હું મને ભાગ્યશાળી સમજું છું, અને તમે સૌ એટલી મહેનત લેઈને મારી વાતો સાંભળવા માટે આતુર થઈ આંહી સુધી આવ્યાં, એ માટે હું તમારો ઉપકાર માનું છું. કારણકે, મારા અનુભવની વાતો જાણવાથી કોઈને પણ ફાયદો થાય, તો એ કરતાં વધારે સારી વાત ખીજ કયી. ખચીત એવી તક તો ભાગ્યશાળીઓને જ મળે છે, માટે હું તો આજે મને ભાગ્યશાળી સમજું છું. એ સાંભળીને ભગવતીદેવીએ કહ્યું કે, એ બધા વિવેકને હવે જવા દેઈ તમારી જીવવાની જાળવવાની ભુક્તિ અમોને કહો. ત્યારે મનોહરીએ કહ્યું કે:—મારાં મોટાં સાસુ ધરગતુ દવાના કામમાં બહુજ હોંશિયાર હતાં, તેમણે મને ધરગતુ દવાઓ શીખવી હતી, એ દવાઓની મદદથી હું મારી જીવવાની જાળવી શકી છું, જેમકે, જીઓને:—

(૧) માફ માથું દુઃખતું હોય ત્યારે મારાં દાદીજી સાસુ કહેતાં કે, વહુ કળશો ભરીને સહેજ ગરમ પાણી પી જાઓ, ને ગળામાં આંગળાં ઘાસી ઉલટી કરી નાંખો, એટલે પિત્ત નીકળી જશે અને માથું દુઃખતું મટી જશે. હું એ પ્રમાણે કરતી, એટલે એક કલાકમાં માફ માથું દુઃખતું મટી જતું. હવે હું આ સાદો કુદરતી ઉપાય ન જાણતી હોત તો ઘણા કલાકો સુધી મારે માથું દુઃખવાની પીડા ભોગવવી પડત, એટલું જ નહિ પણ એ એક દરદને દૂર કરવા સારૂ ખીજ ઘણી દવાઓને પેટમાં ધાલવી પડે, એટલે સૌંદર્ય બગડ્યા

વિના અને તાંદુરસ્તી ખરાબ થયા વિના રહે નહિ. કારણકે બહેનો, રોગને લીધે મનમાં દુઃખ થાય છે, અને દુઃખને લીધે સ્વભાવ બગડે છે, તથા શરીર પણ બગડે છે. માટે જલદીથી દુઃખ મટી જાય ને શરીરની તથા મનની વધારે ખરાબી થતી અટકે, તે સારૂ આવા સાદાસાદા ધરગતુ ઉપાયો જાણી રાખવાની દરેક બહેનોને ઘણી જરૂર છે.

(૨) મને કોઈ વખત હવાના ફેરફારને લીધે કે કાંઈ ચીજ ખાવાપીવામાં આવી ગયાથી, કોઈ વખત ઉધરસનો સહેજ ઠોંસો આવવા લાગે, ત્યારે તુરતજ મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, તાંદુ દીકરા ! ગરમ પાણી પી જાઓ ને ઉલટી કરી નાંખો, એટલે ગળામાંથી કંઈ નીકળી જઈ ઉધરસ મટી જશે. બે ત્રણ દિવસ સવારમાં ઉઠીને કાંઈ પણ ખાધા પહેલાં એ ઉપાય કરી લેશો, એટલે પછી તમને ઉધરસનું દુઃખ નહિ થાય. અને બહેનો, ખરેખરું એમજ બનતું, હું એ પ્રયોગ કરતી એટલે તુરતજ બે ત્રણ દિવસની અંદર મારી ખાંસી મટી જતી. અને મારી દેશણીને ખાંસી ઘટી ત્યારે તેને પણ મારાં મોટાં સાસુજી એ પ્રયોગ બતાવતાં, પણ તે એ પ્રયોગ કરતાં નહિ, તે કહેતાં કે એટલું બધું ગરમ પાણી તે કેમ પીવાય ? અને ગળામાં આંગળાં ઘાલવાં તે કેમ ગમે ? એવા સુગમભણવેડા મારાથી તો નહિ બને. ડાકટરોની શું ખોટ છે તે એવા જંગલી ઉપાય કરીએ ? આદરડા તમારા કિયર હવા લઈ આવશે. એ ધમડનું પરિણામ પાંચ વરસ પછી એ થયું કે તે ખિયારી ઉધરસનાજ રોગમાં રીજાઈ ગુજરી ગઈ. એ બનાવ જોયા પછી મને તો લાગ્યું કે, ખચીત ધરગતુ સાદીસાદી દવા આપણે શીખવીજ નેઈએ, કારણ કે એથી આપણી લુવાની જાળવાય છે, ખરચમાં બચાવ થાય છે, કુટુંબીઓ સુખી રહી શકે છે, અને એથી ઘણી જાતનો આનંદ લોગવી શકાય છે, માટે સાદીસાદી નિર્દોષ દેશી દવાઓ જાણી લેવી નેઈએ. કારણ કે બહેનો, મેં મારી દેશણીના મંદવાડ વખતે જોએલું છે કે, પાંચ વરસમાં અમને સાતસો રૂપીઆ દવાના થયા હતા, અને બહુ દવા ખાવાથી “ બકરું કાઢતાં ઉંટ પેસવા ” જેવું થતું.

જેમકે કોઈ વખત ઉધરસની દવાથી જરા ઉધરસ તો મટતી પણ પછી મોઢું આવી જતું, મોઢાની દવા લેવાથી ઘણા દિવસ પછી મોઢું મટતું, પણ એ પછી એ દવાથી ઝાડા થઈ પડતા, ઝાડા બંધ કરવાની દવા લે ત્યારે ઝાડો મટતો, પણ તાવ આવી જતો, તાવ. મટાડવાની દવા લે ત્યારે તાવ ઉતરતો પણ પાછી ઉધરસ આવતી, ઉધરસની દવા લે એટલે વળી પાછી થોડા દિવસે ઉધરસ મટતી પણ આંખોએ તેની ગરમી લાગતી, એ પછી આંખોની દવા લે, ત્યારે આંખો મટતી પણ પાછી શરદી થઈ આવતી, શરદી મટાડવાની દવા લે ત્યારે શરદી મટતી પણ શરીરમાં અશક્તિ થઈ જતી, અશક્તિ મટાડવાની દવા લે ત્યારે થોડી અશક્તિ ઝોછી થતી, પણ તુરતજ સાથે સાથે કબજાઆત થતી હતી. આવી રીતે ફાંસ કાઢવા જતાં સાલ પેસી જતું હતું. કારણ કે, અંગ્રેજી બધી દવાઓ આપણા દેશના બધા લોકોને બધાં દરદોમાં બધી વખતે માફક આવતી નથી, પણ આપણી વંશપરંપરાથી આલી આવતી ધરગતુ દવાઓ તો સૌ લોકોને ઘણે ભાગે માફક આવી જાય તેવી છે. કારણ કે એ નિર્દોષ વસ્તુઓ છે, અને આપણાં માળાપોના શરીરમાં એ વસ્તુઓ પચેલી છે, ને તેના ગુણદોષ તેઓની પ્રકૃતિમાં ઉતરેલા છે, એટલે આપણા દેશની જાણીતી દેશી વસ્તુઓ વાપરવી—એ બહુ સલામતી ભરેલી વાત છે. પણ બહેનો, અત્યારનો પવન એવો છે કે, આપણી સુધરેલી ને મદમસાહેબ બની ગયેલી શેઠાણીઓને ગળે આ વાતો ઉતરતી નથી, એટલે તેઓ આવી વાત કરનાર મારા જેવીઓને તો હસીજ કાઢે છે, પણ હું તો મારા જાતિ અનુભવથી ખાત્રી-પૂર્વક તમને કહું છું કે, ધરગતુ સાદીસાદી દેશી દવાઓના ઉપયોગથીજ હું મારી લુવાની જાળવી શકી છું.

(૩) કોઈ વખત મને પેટમાં દુઃખતું, ત્યારે મારાં મોઢાં સાસુજી કહેતાં કે, વહુ દીકરા ! આજે ઉપવાસ કરી નાંખજો હો, કાંઈ પણ ખાતાં નહિ, અને બહુ તરસ લાગે તો જરૂર નેટલું થોડું ગરમ પાણી પીજો, એટલે પેટમાં દુઃખતું મટી જશે. દીકરી, પેટમાં અજીર્ણ થાય છે ત્યારેજ દુઃખાવો થાય

છે, અને ઉપવાસ કરવાથી અજીર્ણ મટી જાય છે, માટે જે કામ ઉપવાસથી થાય તે કામ કરવા માટે પેટમાં ખારી, ખાટી કે કડવી દવાઓ શા માટે ઘાલવી જોઈએ ? મારા બાપા બહુ મોટા વૈદ્ય હતા, તે કહેતા કે, આપણું શરીર એ પરમાત્માનું મંદિર છે, માટે દીકરી મંદિરમાં કોઈ પણ નકામી વસ્તુ કે ખરાબ વસ્તુ ન ખાય નહિ, તેમજ શરીર રૂપી મંદિરમાં પણ કોઈ પણ નકામી વસ્તુ ન નાખવી જોઈએ; અને બની શકે ત્યાં સુધી વિજ્ઞતિય દ્રવ્ય શરીરમાં દાખલ ન કરવાં જોઈએ. કારણ કે દવા ગમે તેવી ખારી હોય તોપણ દવા તે દવા, એ કાંઈ પ્રકૃતિ માગે તેવો ખોરાક નથી, માટે કુદરતી ઉપચારથી આરામ થાય ત્યાં સુધી કદી પણ દવાની મદદ લેવી નહિ. પણ આ સિદ્ધાંત ઘણી બહેનો માનતી નથી, બહારની શી વાત કહે ? મારાજ ધરનો દાખલો સાંભળો, મારી ન્હાની બહેનને વારેવારે પેટમાં દુઃખતું, ત્યારે હું તેને કહેતી કે, બહેન આજે ઉપવાસ કરી નાંખ, ઝોટલે તને ફાયદો થઈ જશે, ત્યારે તે કહેતી કે, જૂએ મરવાનું મારાથી તો ન બને, પેટમાં દુઃખે તે વેઠાય પણ જૂખ એવવાનું ન ખમાય, ત્યારે હું તેને કહેતી કે, બહેન એમાં કાંઈ ખમવું પડે તેમ નથી, કારણ કે જૂખ ન લાગે તેમ હોય, ત્યારેજ પેટમાં દુઃખે છે, ચોક્કસ જૂખ લાગતી હોય, ત્યાં સુધી પેટમાં દુઃખતુંજ નથી માટે તું એ જોડી શીકર ન કર, અને કડવી વાસ મારતી દવાઓ પીવાથી મનને તથા શરીરને ત્રાસ ને દુઃખ થાય છે, તેટલું દુઃખ કાંઈ ચોક્કસ કલાક જૂએ રહેવાથી થતું નથી. માટે તું ઉપવાસ કરી નાંખે, તો બહુ સારું, પણ એ વાત તેને ગળે ઉતરતી નહિ, તેથી તે જમતી, દવા પીતી, ને ઉલટી કરતી, અગર જીવાળ લઈને વારેવારે સુંબઈના ગંધાતા સંડાસોમાં જતી, પણ ઉપવાસ કરતી નહિ. મારી પોતાની બહેનનાજ આવા હાલ હતા, ત્યારે હું બીજી બાઈઓની તે શું વાત કહે ? તમે સાંભળીને દીલગીર થયો, કે એ પછી દશ વરસ સુધી પેટનાજ દરદમાં પીલાઈ પીલાઈને તથા અંગ્રેજી દવાઓ ખાઈ ખાઈને મારી એ બહેન છેવટે મરણ પામી.

પણી ઉધરસ હમેશને માટે રહી ગઈ. એ ઉધરસ પછી પછુ તે પંદર વરસ સૂધી જીવી, પણ વયમાં વયમાં ઉધરસ ઉપડ્યા કરતી હતી, કારણ કે એ ઉધરસનું મૂળ ગયું નહોતું, તેથી તે લુવાનીમાંજ અર્ધી ધરતી જેવી બની ગઈ હતી. બહેનો, મહારા અનુભવની આ બધી વાતો કહીને હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું કે, સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓ આપણે જાણતાં હોઈએ અને તેનો વખતસર ઉપયોગ કરી લેઈએ તો એ દવાઓની મદદથી પણ લુવાની જાળવી શકાય છે. કારણ કે માણસોની જીંદગીમાં રોગ થવાના પ્રસંગો ન આવે, એ કંઈ બનવા જોગ નથી, એવા પ્રસંગ તો જાણેઅજાણે આવવાનાજ. માટે એવા પ્રસંગો આવી પડે ત્યારે તેના ઉપાયો જાણતાં હોઈએ, તો જલદીથી રોગને અટકાવી શકાય, અને યંત્રીનું સંકટ સોયથી પતાવી શકાય; કારણકે અવસરનો એક ટાંકો નવ ટાંકાની ગરજ સારે છે. પણ સાધનો તૈયાર હોય અને આવડત હોય, ત્યારેજ અવસરનો ટાંકો મારી શકાય છે. આપણી જીંદગી ટકાવવામાં અને આપણી લુવાની જાળવવામાં રોગ થવાની શરૂઆત વખતેજ એવો અવસરનો ટાંકો મારી શકીએ, તેટલા સાફ સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓ જાણવાની વિશેષ જરૂર છે.

(૫) કોઈ કોઈ વખત આપણી ભૂખ ઓછી થાય છે, એ વખતે ખાવા ઉપર રુચી થતી નથી અને રાખી મૂકી જમાય છે, તથા શરીરમાં કાંઈક ભારેપણું અને સુસ્તી જેવું લાગ્યા કરે છે, એ માટે મારાં ૧૬ સાસુજી કહેતાં કે, આંતરડાંમાં મળ ભરાઈ જાય ત્યારે જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે. માટે એ વખતે મળને કાઢી નાંખવાની જરૂર છે, અને મળને કાઢવાની સહેલી યુક્તિ એ છે કે:—તુલસીનાં ત્રીસેક પાંદડાં લેવાં અને તેથી બમણાં મીઠીઆવળનાં પાંદડાં લેવાં. એ બન્નેને અર્ધાંશેર પાણીમાં ઉકાળવાં, પછી તેમાં બે દાણા મરીના અને સાકર નાખવી, અને પછી ચોડું દૂધ નાખવું, એટલે ખારસી પાંદડું જેવું બની જશે, તે રાતે સૂતી વખતે ગરમાગરમ પી લેવું. એટલે સવારમાં બે ત્રણ વખત દસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને પેટનો બગાડ નિકળી જાય છે, તેથી ભૂખ થીલી

જાય છે, અને શરીરની સુસ્તી તથા અજીર્ણ મટી જાય છે. કારણકે તુલસી જંતુનાશક છે, સાચી ગરમી આપનાર છે, અને મજેની સુગંધીવાળી છે, એટલે તેના યોગથી મીંઢીઆવળની વાસ દબાઈ જાય છે, અને મીંઢીઆવળનો વાયુ કરવાનો ગુણ પણ ઓછો થઈ જાય છે, તેથી પેટમાં વીંટ આવતી નથી ને સહેલાઈથી ઝડો સાફ આવી જાય છે, એટલે જઠરાગ્નિ ખુલે છે. આને માટે મારાં સાસુજનો બીજો પ્રયોગ એ હતો કે, ઠંડુ તથા સંચળ એ બન્ને વાનાં સરખે વજને લેવાં અને તેને દેવતા ઉપર લોઢીમાં શેકી નાખવાં, એ પછી તેને ખાંડીને ભૂકો કરવો, એ ભૂકાની ફાકી તોલા ૦૧ પાચી ૦૩ અર્ધા સુધી લેવી ને ઉપર ઠંડું પાણી પીવું, તેથી સવારમાં બે ત્રણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે, ને અજીર્ણનું દુઃખ મટી જાય છે. બહેનો, આવી ન્હાની ન્હાની બાળતોનું ધ્યાન ન રાખવાથી પણ તેમાંથી આગળ જતાં ઘણી ખરાબી થાય છે, પણ એને બદલે વખતસર એવી ચીજોના ઉપાય થાય, નો મીંઢીઆવળ ને તુલસીથી અગર ઠંડુ ને સંચળથી પણ તંદુરસ્તી ને જીવાની જાળવી શકાય છે, પણ એ તક ચાલી જાય, તો પછી માંછલીનાં તેલ-કોઠલીવરઓઈલ પીવાં પડે છે, અને એંસી રૂપીએ તોલાવાળી વસંતમાલતી, સુવર્ણમાલતી, મકરંદવજ કે સહસ્રપૂટી અખરબીની ભરમ ખાઈએ, તોપણ પછીથી એટલો ફાયદો થતો નથી. માટે સાચો ફાયદો મેળવવા સારૂ અને ગજતું રજમાં પતાવવા સારૂ જીવાની જાળવનારી સાદીસાદી ધરગતુ દવાઓ જાણી લેવી જોઈએ, અને તેનો જેમ અને તેમ છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ, તથા એવી ધરગતુ નિર્દોષ દવાઓ આપણી સા બહેનોને શીખવવી જોઈએ.

(૬) લોહી ગરમ થાય તેનો ઉપાય.—જોરાકની અંદર તેલ, મરચું, હીંગ, ચહા વગેરે ગરમ ચીજો ખવાયા કરે છે, તેને લીધે કોઈ કોઈ વખત એમ બને છે કે, શરીરની અંદરનું લોહી તપી જઈ ગરમ થઈ જાય છે. તેથી કોઈને માથામાં ગરમી લાગે છે, કોઈને આંખોમાં ગરમી દાખવે છે, કોઈને છાતીમાં ગરમી થાય છે, કોઈને પેસાળમાં ગરમી જણાય છે, કોઈને પુઠે ગરમી જણાય છે, અને કોઈને આખા

શરીરમાં ગરમી જળાય છે. એવે વખતે ગરમી શાંત કરવા માટે મારાં સાસુજી કહેતાં કે, વંદુ દીકરા ! આમળાનો મુરખો ખાધા કરો, એટલે અઠવાડીઆમાં સાફ થઈ જશે, પણ સાથે એ વાત ધ્યાનમાં રાખજો કે, એ વખતે અથાણું, શાકલાલ, લાલઆં વગેરે ગરમ ચીજો ન ખાવી જોઈએ. સાદો ખોરાક રાખવો, હસ્ત સાફ આવે તેમ કરવું, અને આમળાનું શરબત પીવું, અગર આમળાનો મુરખો ખાવો, અગર મુઠાચલાં આમળાને માટીના વાસણમાં રાતે પાણીમાં પલાળી સવારમાં તે પાણીને ગાળી લઈ તેમાં સાકર નાખી એ પાણી પીવું, અગર આમળાનો ભુકો કરી સાકર સાથે તેની કાદી ભરવી. એવી કોઈ પણ રીતે આમળાનું સેવન કરવાથી શરીરની ગરમી મટી જાય છે, અને તપી ગયેલું લોહી શાંત પડે છે.

આમળાની સગવડ ન હોય અગર કોઈને આમળાં માફક ન આવે તો મારી સાસુજી તપી ગયેલાં લોહીને શાંત કરવા માટે બીજો ઉપાય એ બતાવતાં કે, ગુલાબનાં ફુલમાંથી ગુલકંઠ બને છે, તેનું સેવન કરવું. અગર તાજાં ગુલાબનાં ફુલ એલથી અને સાકર સાથે ખાવાં. એથી પણ થોડા દિવસમાં શરીરની ગરમી શાંત પડી જાય છે. એ પછી એ રોગ માટે ત્રીજો ઉપાય તેઓ એ બતાવતાં કે, મુખડનું શરબત પીવું, અગર મુખડનો મુરખો ખાવો, અગર મુખડનું તેલ પતાસા સાથે ખાવું, મતલબ કે મુખડનું સેવન કરવાથી પણ તપી ગયેલું લોહી શાંત પડે છે. એ સિવાય તપી ગયેલાં લોહીને શાંત પાડવા માટે મારાં સાસુજી ચોથો ઉપાય એ બતાવતાં કે, જેને માફક આવે તેને એ માટે લીંબુનું શરબત મિટી કાચદો કરે છે. સાકરના પાણીમાં અર્ધું અગર મેને કાઢનીચાવી દેવું, અને તે પી જવું. અગર લીંબુ ઉપડાં લેવાં હુણુ તથા મરીનો ભૂકો ભલરાવી એ લીંબુને ચૂંચીને અને અગર શાકલાલમાં કે ખોરાક મીઠાઈમાં લીંબુ વાપરે અને પણ શરીરની ગરમી શાંત પડે છે, અને જરૂર નેત્રારસી મળી જાય છે. પણ ઘણી બહેનોને લીંબુ માફક આવે એ પી માટે એ પ્રયોગ પોતાની પ્રકૃતિ સમજીને કરવા જોઈય.

શરીરની ગરમી શાંત પાડવા માટે પાંચમો અને સૌથી સરસ ઉપાય મારાં સામુજી એ જતાવતાં કે, મળેનાં તાજાં, ફળો છુટથી ખાવાં, એ ફળો મીઠાં સહેજ ખટાશવાળાં અને રસકાર હોવાં જોઈએ. અને તેની સાથે ઝાડા સાફ લાવવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ, એ માટે શેલડી, સંતરાં, મસુળી, લીલીદ્રાક્ષ, પપનસ, અન્નનાસ, લીલાં અંજીર વગેરે ચીજો ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને એવાં ફળનું સેવન કરવાથી પણ શરીરની ગરમી ઓછી થઈ જાય છે, અને તપેલું લોહી શાંત પડે છે.

એ પછી છઠ્ઠો ઉપાય મારાં સામુજી એ જતાવતાં કે, દરરોજ ગાયના દૂધની તાજી છાશનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. લોહીને સુધારવામાં અને લોહીને શાંત રાખવામાં છાશ પણ ખડું અગત્યનો લાગ જતો છે. અને એ માટે સાતમો ઉપાય મારાં સામુજી એ જતાવતાં કે, જો ગરમીને પૂરેપૂરી મટાડવી હોય, અને ફરીથી ઘણો વખત સુધી તેનો ઉપદ્રવ ન થાય એમ કરવું હોય, તો ચોડા દિવસ સુધી એકલા દૂધ ઉપર રહેવું જોઈએ. ગાયના દૂધ સિવાય બીજો કંઈ પણ ખોરાક ન લેવો જોઈએ, અને પચી શકે તેટલું દૂધ પીવું જોઈએ. દૂધ તાજું હોય તો એમને એમજ વાપરવું અને દૂધ દોહવાયાને ઘણો વખત થઈ ગયો હોય, તો તેને ગરમ કરીને પીવું. પણ તેમાં એલચી, સાકર, બદામ, કેસર વગેરે કંઈ પણ ચીજ મીલાવવી નહિ; એ પ્રમાણે ચોડા દિવસ કરવાથી ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. બહેનો, આમાંનો કંઈ કંઈ પ્રયોગ ન્યારે જરૂર પડે ત્યારે હું અજમાવું છું, તેથી પાછી મારી છુટતી રસ્તી સુધરી જાય છે, અને જીવાની જાળવાઈ રહે છે, દવાઓ આવા સાદાસાદા ધરગતુ નિર્દોષ પ્રયોગો દરેક બહેનોએ (૬) જાણી લેવા જોઈએ.

અંદર તે (૭) ઋતુસ્થાવ ઓછો કરવા માટે—ન્યારે આપણા અંદરનું ૧૧ ગરમી વધી જાય છે અને લોહી ઉનું થઈ જાય છે, માથામાં અટકાવ વધારે દેખાય છે, એટલે કે ચાર દિવસને કોઇને પાંચ દસ દિવસ સુધી દેખાયા કરે છે, એટલુંજ નહિ જણાય સાધારણ રીતે જેટલો બગાડ નીકળવો જોઈએ, તેથી વધારે બગાડ નીકળવા માંડે છે, તેથી શરીર નબળું પડી

જાય છે, કમરમાં દુઃખાયો થાય છે, અને આડા ઉપર, પેસાળ ઉપર, ખ ઉપર, તથા છાતી ઉપર અને મગજ ઉપર પણ તેની ખરાબ અસર થાય છે, એ બધી ખરાબીમાંથી બચવા સારૂ રજસ્વળા નિયમીત થાય તેમ કરવાની જરૂર છે, અને ગરમ થએલું લોહી ઠંડું પડવાથી અટકાવ જોઈએ. ઘર્ષ શકે છે. એ માટે મ્હારાં મોટાં સામુલ એ ઉપાય બતાવતાં હતાં કે, (૧) ખાખરાનાં મૂળીયાંની છાલ છાંયામાં સૂકવી તેનો ભૂકો કરી રાખવો. તે ભૂકો તોલો અર્ધો, સાકર તોલો એકની સાથે ખાઈ જવો, અને તેની ઉપર ઠંડું પાણી પીવું. સવારે તથા સાંજે એમ બે વખત દિવસમાં તે દવા ખાવી. એટલે અઠવાડીયામાં ફાયદો ઘર્ષ જાય છે. (૨) ખાખરાનાં મૂળીયાંને શતે પાણીમાં ભીંજવી રાખવાં પછી સવારે તેને ઉકાળવાં, ઉકાળતે ઉકાળતે શેર પાણીમાંથી પાચેર પાણી રહે ત્યારે તેને ગાળી લેવું, ને તે ઠંડું પડે ત્યારે તેને સીસીમાં ભરી લેવું. એ પાણીમાં મલમલનાં કપડાંનો કટકો ભીંજવી તે અંદરના ભાગમાં ત્રણ કલાક રાખવું. એમ દિવસમાં બે વખત કરવું. તેથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે. તથા એ ઉકાળો પીવામાં પણ કામ લાગે છે. તેમાંથી સવારે તથા સાંજે અઢી અઢી તોલા તેમાં મધ અગર સાકર નાખીને પીવાથી ફાયદો થાય છે, તેમજ ખાખરાનાં મૂળની છાલના બહુ બારીક ભુકાની મલમલના કપડામાં પોટલી બાંધી તે પોટલી દરરોજ ત્રણથી છ કલાક સુધી અંદરના ભાગમાં રાખવાથી પણ જલદીથી ફાયદો થાય છે. (૩) ખાખરાનાં મૂળીયાંનો ઉપયોગ થાય છે. તેમજ પીપળાનાં જુનાં આડ ઉપર સૂકાયલી જે જાડી છાલ હોય છે, તેના ચુરણથી તથા તેના ઉકાળાથી પણ એવોજ ફાયદો થાય છે. તે પણ ખાવામાં તથા વાપરવામાં કામ લાગી શકે છે. (૪) એવીજ રીતે લીલી ધોના ઉપયોગથી પણ ફાયદો થાય છે, ધોનો પણ ઉકાળો તથા તેને વાટીને કાઢેલો રસ વાપરી શકાય છે, અને તેને સૂકવી તેનું ચુરણ પણ ખાખરાની રીત પ્રમાણે કામ લાગે છે, ને તેથી પણ જલદી ફાયદો થાય છે. (૫) એજ પ્રમાણે આંગળાંનો ઉપયોગ કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. પણ આમાં જે સંભાળવાનું છે

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવવાની જાળવી શકીશું. રૂપ

તે એ કે, આ પ્રયોગો ચાલતા હોય તે વખતે તેણે, મરેયું, ખટાશ, એવી ચીજો ન ખાવી જોઈએ, તથા ચટણી અથાણાં, રાઈતાં, લજ્યાં, ઢાકળાં, અને બહુ મસાલાવાળાં હવેળાં શાક વગેરે ગરમ ચીજો ન ખાવી જોઈએ. એવી પરહેજ પાળવામાં આવે, ને સાદો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવે તો ઉપર જણાવેલી ચીજોથી ઋતુસાવના દરદોમાં ખચીત ફાયદો થાય છે. (૬) આ બધી વસ્તુઓનું શરણત પણ બની શકે છે અને લાંબો વખત સુધી તે શરણત પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એ શરણત બનાવવાની રીત પણ બહુ સહેલી છે, એ માટે મહારાં મોટાં સામુજી એમ કરતાં કે, એક શેર પીપળાનાં છોડીયાંને ચાર શેર પાણીમાં ચોવીશ કલાક સુધી ભીંજવી રાખતાં, એ પછી તેને ઉકાળતાં, અને તેમાંથી ચોથા ભાગનું પાણી એટલે કે એક શેર પાણી રહે, ત્યારે તેને ગાળી લઈ તેમાં દોઢશેર સાકર નાખી ચાસણી કરતાં એ વખતે તેમાં અર્ધા રૂપીઆભાર મરી તથા બેઆનીભાર ભાંગનો ભુકો મેળવતાં. એ પછી તેને ગાળી સીંચો ભરી મૂકતાં. તેમાંથી દરરોજ ટુંકે બે તોલા એ શરણત પાણી સાથે અગર દૂધ સાથે પીવાથી અટકાવનાં દરદોમાં અતિશય ફાયદો થાય છે. (૭) કમળકાકડી પણ ગર્ભાશયનાં દરદો માટે અતિશય ઉપયોગી છે. કમળકાકડી લીલી કાચી ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કમળનાં ફુલનો રસ કાઢી તેનું શરણત બનાવી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે, કમળકાકડીનાં મીંજને ઠંડા પાણીમાં શરૂ ભીંજવી રાખવાં પછી મવારે તેને વાટી નાખવાં ને તેમાં એલચી તથા સાકર નાંખી શરણત લેવું બનાવી પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, કમળકાકડીનાં મીંજને વાટી તેનો આથો બનાવી ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એ આથો મધમાં પણ થાય છે, અને માકરમાં પણ થાય છે.

બહેનો, મહારાં મહોટાં સામુજી દવામાં એક ખૂણી એ છે કે, તેઓ બનતાં સુધી મીઠી મીઠીજ, સ્વાદીષ્ટ, સુગંધીદાર અને સ્ત્રીઓ તથા બાળકોને ગમી જાય તેવી દવાઓ વાપરે છે. વળી આવી ગાદીસાદી ધરગતુ દવાથી બીજો એ પણ ફાયદો થાય છે કે, આવી ચીજો સહેલાઈથી મળી શકે છે, તે

ગાંધેનો, ઘણા વરગો થયાં મહારી આંખમાં, મારાં જાળકોની આંખમાં, અને મહારા પાડેશીઓની આંખમાં દૂધનો નિર્દોષ ઉપાય હું અજમાવું છું, અને એથી સેંકડે એંસી ટકા ફાયદો થાય છે. માટે દૂધથી આંખ ધોવાનો પ્રયોગ ખાતરી લાયક હોઈ અજમાવવા યોગ્ય છે. આપણે જાણવું જોઈએ કે, ઘણી વખત ગાંધુજ ન્હાનાં ન્હાનાં કારણોસર આંખો ઉઠે છે, દુઃખવા આવે છે, એટલે એ કારણો દૂર થાય તો આંખોનો દુઃખાવો મટી જાય છે. ખીજું એ કે જ્યારે પહેલવહેલી આંખો દુઃખવાની શરૂઆત થાય ત્યારે તેનું રૂપ ગાંધુ નરમ હોય છે, અને સહેલાઈથી મટી જાય તેવું હોય છે, એટલે એ વખતે દૂધ જેવા સહેલા ને નિર્દોષ ઉપાયથીજ કામ થઈ જાય છે.

હવે વિચાર કરો કે, આવી સહેલી, સાદી, અને ઉત્તમ ધરગતુ કવા પણ આપણી ગાંધેનો ન જાણે, અને વાતવાતમાં છોકરાંઓને તેડીને કવાખાને દોડે, એ શું દિલગીરીની વાત નથી? નિર્દોષ, ન્હાનાં, કુમળાં, જાળકોની આંખો શું નાઇટ્રેટ ઓફ સીલ્વરનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે, કે તેની માતાના દૂધનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે? દુધમલ જાળકોની આંખો બોરાસીક નાખવાને યોગ્ય હોય છે? કે દૂધનાં ટીપાં નાખવાને યોગ્ય હોય છે? અને નિર્દોષ સુંદર, હસતાં જાળકોની આંખો મોરચુચુ આંજવા જેવી હોય છે કે દૂધનાં ટીપાં નાખવા જેવી હોય છે? એ વાતનો આપણે ખૂબ ખ્યાલ કરવો જોઈએ, અને પહેલેથીજ આંખ જેવી નાજુક ને ઉત્તમ ઇન્દ્રિયમાં સખત ચીજો નહિ નાખતાં દૂધ જેવી નિર્દોષ ચીજો નાખવી જોઈએ. અને તેથી થોડા દિવસમાં ફાયદો ન થાય તો પછી બીજી કોઈ કવાઓ અજમાવવી જોઈએ. પણ જનતાં સુધી પહેલી તકે તો દૂધનોજ ઉપયોગ જરૂર કરવો જોઈએ. (૨) દૂધથી આંખોને ફાયદો ન જણાય તેવે વખતે આંખમાં ચોકચું મધ આંજવાથી પણ અતિશય ફાયદો થાય છે, અને તેમાં પણ જો લીંબડાનાં ઝાડ ઉપરનું મધ મળે, અગર આંખલીના ઝાડ ઉપરનું મધ મળે, તો તેથી ઘણાજ ફાયદો થાય છે. મધ આંજવાથી આંખમાંથી પાણી ઝરી જાય છે, અને આંખોના દરદનો જોસ નરમ પડી જાય

છે, પણ બાળકોની આંખોને મધ ફાયદો કરે છે, તે કરતાં
 વૃદ્ધોની આંખોને મધથી વધારે ફાયદો થાય છે. તેમજ ચોક્કસ
 મધ આંજવાથી કાંઈ ખાસ તુકશાની થતી નથી, માટે આં-
 ખોનાં ધણી જાતનાં દરદોમાં મધ આંજી શકાય છે.
 (૩) સાકરને પાણીમાં ધમી આંખમાં આંજવાથી પણ ઘણો
 ફાયદો થાય છે, પણ એ માટે શેલડીમાંથી જનેલી ચોક્કસ
 સાકર જોઈએ. એકઠો બાઈઓની આંખો મારી સાસુ સાકર
 આંજીને સારી કરતાં હતાં. પણ અફસોસની વાત છે કે, આવી
 સાદી સાદી, સહેલી સહેલી, અને ખુબજ ઓછા ખર્ચની દવા
 પણ ધણી ખડેનો જાણતી નથી. એક દોઢીયાની સાકરથી
 પચાસ બીઓની આંખો સારી થઈ શકે છે, કારણ કે સાક-
 રનો કટકો ત્રાંખાના કપ્પીયા ઉપર ધસીને અંગાય છે, એમાં
 ખુબ જરાકજ ઘસારો લાગે છે, એટલે સાકરના એક ગાંગડા-
 માંથી તો ધણી વખત ધણા દરદીઓની આંખો આંજી શકાય
 છે. શું આવી નિર્દોષ દવાઓ આપણી ખડેનોએ ન જાણવી
 જોઈએ ? આંખોને સુંદર રાખવી એ પણ શું જીવાની જાળવ-
 વાનો એક ઉપાય નથી ? અને બાળકોની આંખો સારી રહે,
 એ પણ શું જીવાની જાળવવાનો એક ઉપાય નથી ? કારણ
 કે આપણે જોઈએ છીએ કે, ત્યારે આપણાં બાળકોની આંખો
 દુઃખતી હોય અગર તેઓ બીજી કાંઈ જિભારી લોગવતાં
 હોય ત્યારે આપણું મન તેમાં તેમાં લાગેલું રહે છે. અને
 એ ફીકરનો ધક્કો આપણા દીલને લાગ્યા કરે છે, તેથી આપણી
 તંદુરસ્તીને પણ તુકશાન થાય છે. માટે આપણી જીવાની જાળ-
 વવા સાથે આપણાં બાળકો તથા આપણાં કુટુંબીઓ તંદુરસ્ત
 રહે તેમ આપણે કરવું જોઈએ, અને એમ થવા માટે આવી
 સાદીસાદી નિર્દોષ ધરગતુ દવાઓ બધી લેવી જોઈએ. (૪)
 ન્હાની હીમજ અગર મોટી હરકે પાણી સાથે અગર મધ
 સાથે ધસીને આંખમાં આંજવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે,
 અને જરૂરીથી આંખો દુઃખતી હોય તે મટી જાય છે. (૫)
 કુલાવેલી ફટકડી આંખમાં આંજવાથી પણ આંખોનાં ઠેકલીક
 જાતનાં દરદો મટી શકે છે, તથા ફટકડીના પાણીએ આંખો
 ધોવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, પણ એ બાબતમાં કોઈ

અનુભવી વૈદ્ય ડાક્ટરની સલાહ લેવી એ વધારે સારી વાત છે.

ખડેનો, આવી આવી ઘણી બાળતો એવી સાદી ને સહેલી હોય છે કે તે આપણે જાણીએ, તો આપણા કુટુંબને ઘણીએ મદદ કરી શકીએ છીએ, અને આપણી પોતાની તંદુરસ્તીને પણ જાળવી શકીએ છીએ. માટે આવી જાતના સાદાસાદા ધરગતુ પ્રયોગો દરેક ખડેનોએ જાણી લેવાની કેશીય કરવી જોઈએ.

(૧૦) ઝાડો ખંધ કરવા માટે:-(૧) ઝાડના દરદોમાં દહીં તથા છાશ અતિશય ફાયદો કરે છે. ઝાડની સાથે તાવ ન હોય, તો દહીંથી ઘણું ફાયદો થાય છે. એ વખતે ગાયના દૂધમાંથી બનાવેલું દહીં અગર દહીંમાંથી બનાવેલી જાડી છાશનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ, એટલે બે ત્રણ દિવસમાં ઝાડો મટી જાય છે. (૨) ઝાડના દરદમાં ખીલીતું અથાણું ખાવાથી અગર ખીલીનો મુરખો ખાવાથી પણ કેટલોક ફાયદો થાય છે. (૩) સફરજન ખાવાથી, તેનો રસ પીવાથી, તથા તેનો મુરખો ખાવાથી પણ ઝાડના દરદમાં ફાયદો થાય છે. (૪) દાડમની છાલનો ભૂંડો દહીંમાં ખાવાથી અને દાડમનો રસ પીવાથી પણ ઝાડો મટે છે.

ખડેનો, જ્યાં સુધી દહીંથી, છાશથી, અને મીઠાંમીઠાં ફળથી ઝાડાતું દરદ મટી શકે, ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતની આકરી દવાઓ દરદીને પાવી કે ખવરાવવી નહિ. કારણ કે દવાઓને માટે મ્હારાં મોટાં સાસુ એમ કહેતાં કે, આંધળો માણસ તીર મારવા જાય તેના જેવી દવાની વાતો છે. ગતલજ કે “લાગ્યું” તો તીર નહિ તો થાયું.” તેના જેવી દવાની ને દવા આપનારાઓની સ્થિતિ છે. માટે બનતાં સુધી કોઈ પણ જાતની દવાઓ ખાવી નહિ—એ વધારે સારી વાત છે, અને તેમ છતાં દવાની મદદ વિના નજ આલે, તો જેમ બને તેમ શરીરમાં ગયા પછી તુકશાન ન કરે, તેવી સાદી, સસ્તી, નિર્દોષ અને ધરગતુ દવાઓ વાપરવી જોઈએ. (૫) ઝાડનાં દરદોમાં લાંગની ગોળીથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે, એ ગોળી બનાવવાની રીતી એવી છે કે:-લાગ એક તોલો, મરી બે તોલા તેની ગોળમાં ગોળી બનાવવી. ગોળી વટાણા જેવડી.

રવી. ભાંગને પ્રથમ જરા શેકી લેવી, એ ગોળીથી પાચન થઈ જાય છે અને આડો બંધાઈ જાય છે. ભાંગતું શરખત પીવાથી પણ આડાનાં દરદોમાં ઘણું ફાયદો થાય છે. ખસખસ, માંગ, વરીઆલી ને મરી વાટી તેમાં સાકર નાંખી શરખત મનાવી પીવાથી આડાના રોગમાં ફાયદો થાય છે. (૬) 'ખસ-ખસ, જાયફળ, ને સાકર ખાવાથી પણ આડાના રોગમાં ફાયદો થાય છે, એનું પ્રમાણ ઉમ્મરના પ્રમાણ અને દરદના જોર કેપર આધાર રાખે છે, કેટલોક અનુભવ થયાથી એ ખાખતો રહી સહેલાઈથી સમજાઈ જાય છે. (૭) ખોરાસાની અજમા માંધીની દુકાને મળે છે, એ અજમા જેરી હોય છે, તે ઘણું ખાવાથી જેર ચઢે છે, એ અજમાને ખારીક વાટી તેની ગોળ-માં અગર મધમાં વટાણા જેવડી ગોળી બનાવી સવારે ખપોરે ને સાંજે એમ દીવસમાં ત્રણ વખત ખાવાથી આડાના ખડુ શખત દરદમાં પણ ખડું સારું ફાયદો થાય છે.

બહેનો ! ઘણું કરીને અજીર્ણમાંથી આડાઓ થાય છે, માટે પહેલાં જે સંભાળ રાખવાની છે તે એજ છે, કે પેટમાં અજીર્ણ થવા દેવું નહિ, અને અજીર્ણ ન થાય તેટલા માટે ખાવાપીવાની સંભાળ રાખવી. કારણ કે આપણા 'ઋષિમુનિયોનો સિદ્ધાંત છે કે, ઉપાચ કરવા કરતાં અટકાવ કરવો એ વધારે સારી વાત છે, અને અંગ્રેજીમાં પણ એવીજ મતલબની કહે-વત ચાલે છે. માટે રોગને ઉત્પન્ન થતો અટકાવવાની કોશીશ કરવી જોઈએ.

(૧૧) પેટનાં દરદો આટે.—ઘણી બહેનોને વારંવાર પેટના દર્દની ફરીઆદ કરવી પડે છે. કોઈ કહે છે કે મને તળ ભરાઈ ગયા છે, કોઈ કહે છે કે મારી પેચોટી ખસી ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે મારા પેટમાં બરોળની ગાંઠ મોટી થઈ ગઈ છે, કોઈ કહે છે કે નળવાયુ થયેલ છે, કોઈ કહે છે કે ખાધેલું પચતું નથી, ને ખાટા ઘચરકા આવે છે, કોઈ કહે છે કે પેટમાં પવન ભરાઈ જાય છે ને ગોળો ચઢે છે; આવી આવી ઘણી જાતની ફરીઆદો પેટ માટે વારંવાર ઘણી સ્ત્રીઓને કરવી પડે છે. પણ પેટ કેટલું બધું દયાળુ, ઉદાર ને સહન-શીલ છે? તે આપણા કેટલા બધા જીવમો સહન કરે છે?

તેની તે બિચારીઓને જરા પણ ખબર નથી, તેથી તેઓ પેટ માટે ફરીઆદ કર્યા કરે છે. પણ મારાં મોટાં સામુદાય તો કહેતાં હતાં કે, યરી ફરીઆદ તો પેટેજ કરવી જોઈએ, કારણ કે પેટ કંઈ આપણને દુઃખ દેતું નથી, પણ આપણે પોતે પેટને દુઃખ દઈએ છીએ, અને તે કંઈ અજણતાંજ નહિ પણ જાણીજીતે ! ઘણી વખત તો સમજતાં છતાંયે આપણે વધારે ખાઈને તેને હેરાન કરીએ છીએ, પેટની અંદરના ભાગો કેટલાખધા નાજુક છે, એ તમો જાણો છો ? એની અંદર જુદી જુદી જાતના એટલાખધા સંચાઓ છે, કે એ ખધાની ખારીક વિગતો, તેની કામગીરી, અને તેની રચના આપણે જાણીએ, તો આપણને અન્યથા લાગ્યા અને આનંદ થયા વિના રહે નહિ, તેમજ તેની ઉપર વધારે પડતો બોલો નાંખવા માટે આપણને દિલગીરી પણ ઘણી થયા વિના રહે નહિ.

ખડેનો ! એક નાનકડી તોપ હોય તેમાં ભરાતો હોય તે કરતાં બેવડો કે ચોવડો ઢાઝ ભરીએ, અને તે પણ એક વખત નહિ, પણ વારંવાર એ પ્રમાણે કરીએ, તો એ તોપ ફાટી જાય તેમાં કંઈ નવાઈ છે ? ત્યારે હવે વિચાર કરો કે, આપણી હોજરી એ કાંઈ તોપ જેવી સખત ને જડી નથી, અને ખોરાક કે જેમાંથી સડયા પછી ગ્યાસ ઉત્પન્ન થાય છે, જે હવા ઉત્પન્ન થાય છે, તે હવાનું ભેર તો ઢાઝ કરતાં પણ ઘણું વધારે છે, એટલે તેથી શરીરની અંદરના ભાગોને સુકશાન્ત થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. આપણી ગટરોને સાફ કરવામાં ન આવે, અગર તેની અંદર જઈ શકે તેમ હોય તે કરતાં પણ વધારે કચરો નાંખવામાં આવે, તો તે ભરાઈ ગયા વિના અગર તેની પાળો તુટી ગયા વિના રહે નહિ. ત્યારે આપણા પેટની અંદર આંતરડાં રૂપી જે ગટરો છે, તેની અંદર જરૂર કરતાં વધારે કચરો ભરાય, અને એ કચરો સહેલાઈથી પાછો નીકળી શકે નહિ, ત્યારે એ પોચાં, કુણાં, લીસાં, ગરીબડાં આંતરડાંના શા હાલ થતા હશે ? એનો જરા ખ્યાલ તો કરો ! એક સુંદર નાજુક છોકરી હોય, તે ખશેરનો ભાઈ ઉચકી શકે તેવી હોય, તેને જાહેલે એ છોકરી ઉપર જ્યારે આપણે અરધા-પોણા કે એક મણનું બોચકું મુકી દઈએ,

ત્યારે તેના શું હાલ થાય ? તે જિયારીને રાતેરાતે બેસીજ
જવું પડે, અટકીજ જવું પડે; એ વિના એનો ખીજો ઉપાય
શો ? તેમજ આપણી હોજરીખાઈ અરધો શેર અન્ન પાચન
કરી શકે તેવી હોય, તેને બાંહે તેમાં શેર અન્ન નાખી દઈએ
તો તેના શું હાલ થાય ? જ્યાં સુધી ખેંચાય ત્યાં સુધી તો
તે ખેંચ્યા કરે એવી તે ભલી છે, પણ અતે તો તે જિયારી
નાજીકે થાકીજ નય-એ સ્વાભાવિક છે, અને એ થાકી જાય
એટલે શરીરના બધા અવયવોના ખાર વાગી જાય, એમાં કંઈ
જ નવાઈ નથી. કારણ કે તંદુરસ્તીની જડ જઠરાગ્નિ છે, અને
તેની સાથેજ સરખી રીતે ન વરતાય, ત્યારે એ અગ્નિદેવ
કોપે અને હોજરીખાઈ રીસાઈ જાય, એ તદ્દન બનવાજોગ ને
સ્વાભાવિક છે. માટે આ બધી વાતો કહીને બહેનો, હું તમને
એમ સમજાવવા ઈચ્છું કે, ખાવાપીવાની બાબતમાં આપણે
બહુજ સંભાળવું જોઈએ. પણ અફસોસની વાત તો એ છે
કે, હાલના અમનચમન કરવાના વખતમાં ખાવાપીવાની બાબ
તમાં લોકો એટલીબધી વધારે પડતી છુટ લે છે કે, જેની
કંઈ હાજ નહિ ! અમારે ત્યાં એક બ્રહ્મચારીખાવા આવ્યા
હતા, તે કહેતા હતા કે, પૂર્વજે-અસલના માણસોમાંથી કોઈ
હાલમાં દેવયોગે આ દુનિયામાં આવી ચડે તો તેઓને હાલના
લોકોની ખાવાપીવાની રીતો અને ખાવાનો મોહ ગળકો ને
લણતા જોઈને અતિશય સખેદાશ્ચર્ય થયા વિના રહે નહિ. કારણ
કે ખાવાપીવાની બાબતમાં આટલોબધો અડસ ને મોહ
આપણા પૂર્વજે-પ્રાચીન લોકોને કદી પણ નહોતો.

(૧) ઘણી બહેનો કહે છે કે, આજે કદી બહુ સારી
ઘંઈ હતી, માટે વાટકો ભરીને વધારે પી ગઈ, તેથી પેટમાં
ગડબડાટ થાય છે. કોઈ બાઈ કહે છે કે, નવી નવી રાઈતી
ખનાવી છે તે બહુ સારી લાગી, તેથી બે ચાર કટકા વધારે
ખવાઈ ગઈ, તેમાંથી ઉધરસ ચઈ છે. કોઈ બાઈ કહે છે કે,
આજે નાતમાં જમવા ગયાં હતાં, ત્યાં લાડુ બહુ સારા હતા,
ને પાસે બેઠેલાં વેહેવાણે બહુ આગ્રહ ને તાણ કરી, તેથી
અરધો લાડવો વધારે ખવાઈ ગયો, તેથી પેટમાં ગડબડ થાય
છે. કોઈ સ્ત્રી કહે છે કે, અટકાવમાં ખોર ખાધાં, તેથી કેઠમાં

ચસકા નીકળે છે. આવી આવી વાતો કહેનારી બાઈઓએ જરૂર જાણવું જોઈએ કે, મોહનથાળની કીંમત વધારે છે કે તમારા પેટની કીંમત વધારે છે? કેરીમાં વધારે આનંદ છે કે મનને જીતી શકે તેમાં વધારે આનંદ છે? બોરમાં વધારે સુખ છે કે તમારી તાંદુરસ્તી જાળવાય તેમાં વધારે સુખ છે? મારાં મોટાં સામુજી તો મને કહેતાં કે, વહુ દીકરા, જ્યારે કોઈ તમને કહે કે, આ દુધપાક બહુ સારો છે, માટે થોડો વધારે ખાઈ લ્યો! ત્યારે તમે એમ કહેનારની શરમમાં હમાઈ ન જશો ને વધારે ખાશો માં, પણ રોકરોકડો એવો જવાબ દેજો, કે દૂધપાક જેટલો સારો છે તે કરતાં મારું પેટ ઘણું વધારે સાફ છે. અને જિંદગી જાતના આંખાની જેટલી કીંમત છે, તે કરતાં મારા પેટની કીંમત અનંત ગણી વધારે મોટી છે. માટે મારું પેટ બગડે, મારી જઠરાગ્નિ ખરાબ થાય, મારી તાંદુરસ્તી કથળે, મારું સૌંદર્ય વણસી જાય અને મને વહેલું ધડપણ આવે-તેમ હું કદાપિ કરીશ નહિ. આ બધું દુઃખ જરાજરા વધારે ખાવામાંથી થાય છે, અને વગર જરૂરના મરી મસાલાઓ શરીરમાં ફાળવે કરીએ તેમાંથી થાય છે. માટે પેટને સાફ રાખવું હોય, તો ખાવાપીવાની બાબતમાં અંકુશમાં રહેતાં રીંખવું જોઈએ. અને જ્યારે જ્યારે અંકુશમાં ન રહેવાય, ત્યારે ત્યારે તેની શિક્ષા તરીકે એક બે ઉપવાસ કરી નાંખવા જોઈએ, એટલે વગર હવાએ ઝંટ છુટકો થઈ જાય છે, અને પેટ પાછું ઠંકાણું આવી જાય છે. માટે પેટને સુધારવાની બાબતમાં ઉપવાસ એ સૌથી સારામાં સારો શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ, સહેલામાં સહેલો, સર્વોત્તમ ને તદ્દન બીન જોખમી ઉપાય છે, એટલું જ નહિ પણ પેટનાં સો દરદોમાંથી નેવું જાતનાં દરદો તો વિધિસર ઉપવાસ કરવાથી જ મટી જાય તેમ છે. આપણામાં અગીઆરસ વગેરે દિવસો ઉપવાસ માટે ઠરાવેલા છે, તેનું એક કારણ એ છે કે, તેથી તાંદુરસ્તી સુધરે છે, અને જીવાની જાળવવામાં તે મદદ કરે છે. (૨) પેટનાં દરદોમાં ગાયત્રું સુતર બહુ સાફ કામ કરે છે. ગૌમૂત્રથી પેટના ઘણી જાતના રોગો મટી જાય છે, એ માટે સવારના પહોરમાં તાંદુરસ્ત ગાયત્રું અઢી તોલાથી પાંચ તોલા સુધી ગોસુતર પી

શકાય છે, એ સુતર પીવાથી બે ત્રણ વખત દસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને પેટનો બગાડ બધો એ રસ્તે નીકળી જાય છે. બહેનો ! ગાયના સુતરમાં ઘણી જાતના દારૂ રહેલા છે, અને તેમાં એક પ્રકારની ગરમી પણ રહેલી છે, તેથી હોજરી ઉપર અને આંતરડાં ઉપર ગૌમૂત્રની બહુ જલદીથી સારી અસર થાય છે. આવો ગૌમૂત્રનો ગુણ હોવાથી ચોડા દિવસ ગૌમૂત્રનું સેવન કરવાથી, પેટનાં ઘણી જાતનાં દરદો દફે થઈ મટી જાય છે. પણ હાલના વખતની સુધરેલી જેવી દેખાતી ઘણી સ્ત્રીઓ મોહું બગાડીને કહે છે કે, બાઇ સુતર તે વળી કેમ લાવે ? પણ તેઓએ જાણવું જોઈએ કે, કોડલીવરઓઈલ કરતાં ગૌમૂત્ર ઘણી સારી ચીજ છે, અને પેનકીલર કે કોલનવોટર કરતાં ગૌમૂત્ર વધારે પવિત્ર છે, એટલુંજ નહિ પણ કંટાળા ભરેલી જીંદગી જીવી જાતની દવાઓના મીશ્રણના ડોઝનો જે બદસ્વાદ હોય છે, તે કરતાં ગૌમૂત્રનો સ્વાદ કંઈ વધારે ખરાબ હોતો નથી, માટે ગૌમૂત્રનું નામ સાંભળીને ભડકી જવું નહિ. પણ ગૌમૂત્ર એ મહા મૂલ્યવાન કુદરતી અમોઘ ઔષધી છે, તેમાં નિરોગીપણું રહેલું છે, તે રસાયણીક ક્રિયાથી ઉત્પન્ન થએલી અદ્ભુત વસ્તુ આપણને સાવ મફત મળે છે, એ માટે પરમ-કૃપાળુ પરમાત્માનો આપણે ઘણોજ ઉપકાર માનવો જોઈએ. અને પેટના દરદોવાળી સ્ત્રીઓએ ખુશીથી ગૌમૂત્રનું સેવન કરવું જોઈએ. અમારા ઇશ્વરચારી મહારાજ કહેતા હતા કે, ગૌમૂત્ર જેવી દવા રસાયણીક ક્રિયાઓથી બનાવવી હોય, તો એ માટે કેટલીખંધી જાતનાં વસાણાં જોઈએ કેટલીખંધી મોટી ક્ષીંમતના અટપટા જીંદગીના ઘણા સંઘાઓ જોઈએ ! તે તૈયાર કરતાં કેટલોખંધો વખત ને ખર્ચ લાગે ? અને એવો પ્રયોગ સિદ્ધ કરવા માટે કેવા હુંશીઆરમાં હુંશીઆર મોટી ભારે શ્રી વાળા રસાયણીક શાસ્ત્રીઓ જોઈએ; એ તમે જાણો છો ? એ ખૂંધું કામ તમને કુદરતમાતા મફત કરી આપે છે. જંગલમાં જીંદગી જીવી જાતનાં ઘાસ ગાયો ચરે છે, તેમાંથી અદ્ભુત ગુણોવાળું મુત્ર ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, એ શું પ્રભુનો ઉપકાર ને અમલકાર નથી ? અને એ શું લાલ લેવા જેવી મોટી ભારે બાબત નથી ? મને કહો કે ગૌમૂત્રનું નામ સાંભળીને એમાં

મોહું મરડવા જેવી જાળત શી છે ? માટે જોમૂલને હલકું અને ખરાબ ન સમજતાં, તેની ઉંચી કીંમત સમજી જરૂર પડતાં વાપરી, તેનો સારો લાભ લ્યો. એજ મારી ભલામણ છે.

(૩) પેટનાં દરદોમાં ગાયના દૂધની છાસથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તદ્દન છાસ ઉપર રહે. વાથી તો કેટલાંક જાહુ હઠીલાં દરદો પણ મટી જાય છે. માટે જેને તાવની અસર ન હોય તેવાંઓ પેટનાં દરદો માટે છુટથી છાસ પીએ, તો તેઓને ઘણો ફાયદો થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ છાસથી તો હરસનેયે ફાયદો થાય છે, તથા ગર્ભાશયનાં દરદોમાં પણ છાસથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે છાસથી શરીરની વધી ગએલી ગરમી ઓછી થઈ જાય છે, અને શરીર સમશિતોષ્ણ રહી શકે છે, તેથી ગરમીને લીધે ગર્ભાશયનાં જે દરદો થતાં હોય તે દરદો થતાં અટકે છે, અને ગર્ભ ધારણ કરવાની શક્તિ વધે છે, તથા કસુવાવડ થતી અટકે છે. એ માટે મારાં મોઢાં સાસુજી તો કહેતાં હતાં કે, જ્યારે હિંદમાં ઘેરેઘેર ગાયો હતી, અને દરેક સ્ત્રીઓ ગાયોની સેવા કરતી, ગાયોનાં દૂધ પીતી, તથા આંખોને ઠંડક આપનારી ગાયોની છાશ છુટથી વાપરતી હતી, ત્યારે વંધ્યાપણાનાં તથા અંધાપાનાં દરદો હિંદમાં ઘણુંજ ઓછાં હતાં; એટલે હાલના કરતાં પચાસ કે સો ગણાં ઓછાં હતાં, એમાં કાંઈ પણ શક નથી. કારણ કે હાલના વખતમાં ટૂંકાણે ઠેકાણે વાંઝણી સ્ત્રીઓ અને આંખનાં દરદીઓ દેખાય છે ? પણ અસલના વખતમાં જીવન માણસોને આંખની ઈલા હોય, એવા કેસ કોઈક જવહાજ જોવામાં આવતા, તેમજ વાંઝણી સ્ત્રીઓ ભુલેચુકે કોઈકજ ઠેકાણે માંડમાંડ નજરે પડતી હતી; કારણ કે એ જાધો ગાયની છાશનો રૂડો પ્રતાપ હતો. પણ એને જલ્દી આજે ચુડેલ ચૂકાએ ઘર ઘાડ્યું છે, તેથી દેખવાં વસમાં થવાથી ચરમાં વગર છાલતું નથી, અને સ્ત્રીઓમાં વાંઝીઆપણાના તથા કસુવાવડના કેસ તો દિન પ્રતિદિન વધતાજ જાય છે ! એ અટકાવવાનો સસ્તો સહેલો, સાદો, અને કુદરતી ધરગતુ ઉપાય ગાયના દૂધની છાશ છે, છાશ પેટનાં દરદોમાં અજળ જેવો ફાયદો કરે છે. અને, ગર્ભ ન રહે અગર રહ્યા પછી કસુવાવડ થઈ જાય, એ

પણ પેટના દરદોનોજ એક પ્રકાર છે, એટલે તેમાં પણ છાશથી ફાયદો થાય તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. (૪) લીંબુથી પણ પેટનાં ઘણાં દરદો મટે છે. માટે લીંબુનો રસ ચાકલાણ સાથે ખાવાથી, લીંબુના રસનું ચરબત પીવાથી, તથા લીંબુનું અથાણું ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોને અમુક ફાયદો થાય છે. પણ તેમાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, જેની પ્રકૃતિને માફક આવે તેજેજ લીંબુનું સેવન કરવું જોઈએ. કારણ કે કેટલીક બહેનોને લીંબુ માફક આવતું નથી, લીંબુથી શરદી થઈ જાય છે, ને સાંધાઓ પકડાય છે, માટે સંભાળપૂર્વક લીંબુ વાપરવું જોઈએ. સમુદ્ર કિનારાના પ્રદેશમાં કેટલાક લોકોને લીંબુ માફક આવતું નથી, પણ જે મુલક સમુદ્રથી દૂર હોય ત્યાંના લોકોને લીંબુ માફક આવી શકે છે. લીંબુથી જેમ ફાયદો થાય છે, તેમજ જીન ખાટા રસવાળાં ફળોના રસનો ઉપયોગ કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે, માટે પેટનાં દરદો વખતે જોરાક બંધ કરાય અગર જોહો લેવાય, અને તેને બદલે ફુંદા રસવાળાં ફળ વધારે ખવાય, તો એથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. કારણ કે ફળો કુદરતી રીતેજ મનુષ્યોને માફક આવી જાય છે, અને ફળોની અંદર પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ જીદીજીદી જાતની મીઠાશ મુકેલી છે, અને જીદીજીદી જાતના સ્વાદ મુકેલા છે, તેમજ તેમાં જીદીજીદી જાતના ગુણો અને શક્તિ પણ મુકેલાં છે, તેથી ફળો ખાવાથી દરદો મટે છે અને શક્તિ વધે છે. એટલે ફળોનો સહેલો, સાચો, અને કુદરતી ઉપાય પણ પેટનાં દરદોમાં ખમ્મસ અજમાવવા યોગ્ય છે. (૫) પેટનાં દરદોમાં પણીવાર ઠડવી દવાઓ પણ બહુ ઉપયોગી થાય છે, કારણ કે કેટલીક વખત એવું બને છે કે, ઠડવો રસ શરીરમાં જોહો ઘયાને લીધે પેટમાં દરદો થાય છે, એટલે ઠડવાશનું સેવન કરવાથી ઘટી ગયેલો ઠડવો રસ પુરો પડે છે, ને તેથી પણ ફાયદો થાય છે. જીજી વાત એ છે કે, પેટના કેટલીક જાતના રોગો જંતુઓને લીધે થાય છે, અને ઘણી જાતના જંતુઓ ઠડવાથી મરી જાય છે, એટલે જંતુઓનો નાશ થવાથી પણ પેટનાં દરદો મટી જાય છે, માટે ઠડવાશનું સેવન કરવું એ પણ બહુ જરૂરની વાત છે. જો કે ઠડવી દવાઓ

વાપરવી મારી સામુજીને ગમતી નથી, છતાં પણ ચોકસ દરદે માટે તે પણ વાપરવી પડે છે. કાકચીઆનાં મીંજ શેષીઃ ખાવાથી પેટનાં દરદોમાં બહુ સારો ફાયદો થાય છે, એ મીંજ અરધું અગર આખું ખાઈ શકાય છે. કાળીજીરીનું સેવન કરવાથી પણ ફાયદો થાય છે. કાળીજીરીને શેષી એક આનીભારથી પાવલીભાર સુધી ગોળ સાથે, મધ સાથે, અગર સીંધાલુણ સાથે ખાવાથી ફાયદો થાય છે. ઇંદ્રજવને શેકી તેની ફાઈ દહીંમાં, છાશમાં, અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે, એ ફાકી પણ અરધા તોલા સુધી લઈ શકાય છે ઇંગોરીઆની છાલનો ભુકો, અગર ઇંગોરીઆનાં ફળની ઉપરને ગરલ, અગર ઇંગોરીઆનાં ફળની અંદરનું મીંજ ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે. એ દવા વાલ બે વાલથી માંડીને પાવલીભાર સુધી લઈ શકાય છે. તે પણ ગોળ સાથે, મધ સાથે, છાશ સાથે, અગર ટાઢ કે ઉના પાણી સાથે આપી શકાય છે. ઝેરકચોલાંની ફાકીથી પણ પેટનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. એ માટે ઝેરકચોલાંને પ્રથમ ત્રણ અગર સાત દિવસ ગાયના સુતરમાં લીંજવવાં જોઈએ, તે પછી તેની ઉપલી છાલ છોલી નાંખવી, અને અંદરનાં મીંજને, ઘીમાં અગર એરંડીઆ તેલમાં તળી લેવાં, તે પછી તેને ખાંડીને ભુકો કરવો, તે ફાકી વાલ, બે વાલ, ત્રણ વાલ કે ચાર વાલ સુધી લઈ શકાય છે, એ ફાકી સાથે સીંધાલુણ, મરી, અજ-મે, સુંઠ, સંચળ, લવીંગ, વગેરે ચીજો પણ મેળવાય છે. અને તેમાં લીંબુનો રસ અગર કુવારનો રસ અગર નાગરવેલનાં પાનનો રસ નાંખીને ગોળીઓ પણ વાળી શકાય છે. એ ગોળીઓનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે.

મામેજવો નામે એક જાતની દવા ચોમાસામાં થાય છે, તેનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદો મટે છે. એ મામેજવો લીલો તાજો હોય, તો તેનો રસ પીવાય છે, અને સુકો હોય તો તેને ખાંડી ભુકો કરી તેની ફાકી લરાય છે. એ લીલા મામેજવાનું અથાણું પણ થાય છે, અને તેથી પણ પેટનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. કીડામારી નામે એક ઔષધી

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકીશું. ૩૦૮

જંગલમાં થાય છે, તે પણ બહુ ઠડવી હોય છે. તેનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. ક્રીડામારી કીલી તાણ મળે ત્યારે તે વાટીને પીવાય છે, અને સુકી મળે ત્યારે તેની ફાફી અગર ગોળીઓ બનાવી તેનો ઉપયોગ થાય છે. તેની સાથે જરૂર જણાયા પ્રમાણે સુંઠ, મરી, અજમો, મંચળ, વગેરે ચીજો મેળવી શકાય છે, એ જંતુનાશક છે, ખેટલે નામ પ્રમાણે ગુણ કરનારી ક્રીડામારીથી જંતુઓનાં દરદોમાં તથા લોહી બીગાડનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. ક્રીડામારી પણ પાવલીલાર સુધી લઈ શકાય છે. પેટનાં દરદોમાં કુવાર બહુ અકસીર ઉપાય છે, લીલી તાણ કુવારનો ખરલ ખાવાથી ધણું ફાયદો થાય છે. કુવારનું અથાણું ખાવાથી પણ પેટની ગાંઠ ઝળી જાય છે. અને કુવારનું શાક, કુવારનાં મળાં, તથા કુવારનો મુરખો ખાવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. એ સિવાય કુવારમાંથી કુમારીઆસવ મળે છે, તે આસવનું સેવન કરવાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ધણું ફાયદો થાય છે. પણ એ આસવ બનાવવાની રીત મુશ્કેલી બરેલી હોવાથી તેનું વિવેચન અત્રે કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે હું તે જેમ જાને તેમ સહેલામાં સહેલા, સાદામાં સાદા, અને રાત નિર્દોષ ઉપાયોજ તમને જતાવવા ઇચ્છું. કુવારમાંથી ઝેળીઓ જાને છે. તે ઝેળીઓ ગાંધીની દુકાને મલે છે, એ ઝેળીઓ વાલ બે વાલ, કે ચાર વાલ પાણીમાં ભીંજવી ગાળીને પી જવાય છે, તેથી બે ત્રણ વખત જીજ્ઞાસા લાગી જાય છે, અને પેટનું દરદ હલકું પડી જાય છે, નાની ઉમ્મરનાં માળકોને અકવાડીએ પખવાડીએ ઝેળીઓ પાઈ દેવાથી તેઓનું પેટ સાફ રહે છે, અને કરમ પડતાં અટકે છે.

ખહેનો ! આવા સાદાસાદા સસ્તા સહેલા નિર્દોષ ઉપાયો હું જાણું છું, અને તેનો લાભ લઉં છું, તેથી હું મારી જીવાની જાળવી શકીશું. માટે તમને પણ મારી એજ વિનંતી છે કે, તમારે તમારી જીવાની જાળવવી હોય, તો આવા સાદા ધરગતુ ઉપાયો શીખી લેવાની મહેરબાની કરી અમલ કરવાની ખાખત રાખો એટલે તમારી તંદુરસ્તી પણ સારી રહી શકશે.

(૧૨) વાયુનાં દરદો:—(૧) વાયુનાં દરદોમાં કંઈક

સખત હવાઓ કરવી પડે છે, પણ તેમાં ત્યાં સુધી જાહેરની ચીજો લગાડવાથી ફાયદો થાય તેમ હોય, ત્યાં સુધી ખાવાની ચીજો આપવી નહિ એ વધારે સારી વાત છે. વાયુનાં દરદમાં જીલાળ ખાતું સાફ કામ કરી શકે છે, માટે પ્રથમ તો હલકો જીલાળ આપવો. એટલે જીલાળમાં જિગ્ગડ નીકળી જવાથી અરધો રોગ અગર થોડા ભાગનો રોગ તો પોતાની મેળેજ મટી જાય છે. બીજી આ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, વાયુના રોગવાળાને દરતની કળજીઆત હોય છે, માટે તેને દરત સાફ લાવે એવી ચીજો આપવાની ખાસ જરૂર છે. અને દરત સાફ લાવનારી ચીજોમાં વાયુ વાળાઓને માટે એરં-... ઉ' શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ છે, માટે જરૂર પડે ત્યારે થોડા થોડા દિવસને આંતરે એરંડીઆનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (૨) વાયુનાં દરદોમાં શેકથી પણ ખડું ફાયદો થાય છે, અને શેક ધણા પ્રકારે થઈ શકે છે. દેવતા પાસે બેસીને શરીર શેકાય છે, કપડાના ડુધાથી વાયુવાળા ભાગ ઉપર શેક કરી શકાય છે, ખાટલા નીચે દેવતા પાથરીને શેક કરી શકાય છે, ગરમ કપડાથી શેક કરી શકાય છે, ગરમ પાણી સીસામાં ભરીને તથા ગરમ પાણી રખરખી કોથળીમાં ભરીને શેક કરી શકાય છે, ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસાડીને શેક આપી શકાય છે. અને ખાફ મારફતે વરાળ મારફતે પણ શેક આપી શકાય છે. આવા આવા શેકના ધણા પ્રકારો છે. એ સિવાય શેક કરવા માટે જીલીજીલી હવાઓ પણ વપરાય છે. જેમકે લીંબડાનો શેક, આક-... યના પાંદડાનો શેક, સુળદરની પોટલીનો શેક, અજમાની પોટલીનો શેક, નગડના પાંદડાનો શેક, કુવારનો શેક, વડનાં પાંદડાંનો શેક, બકરીની લીંડીનો શેક, ઈંટનો શેક, મીઠાની પોટલીનો શેક, અને સુવાની પોટલીનો શેક, વગેરે ધણી જાતના શેક કરી શકાય છે. અને એ બધી જાળતો ખડું સહેલી છે. તે ઉપર જરાક ધ્યાન આપીએ એટલે એ બધી વાતો આવડી જાય છે, એક બે વખત કોઈ ઠેકાણે નજરે જોયું હોય, અગર કોઈ પાસેથી ખરોખર વિગતવાર રીતે એ હકીકતો જાણી લીધી હોય, તો તરતજ સમજાઈ જાય છે. અને આ બધી ચીજો ખડું સહેલાઈથી મળી શકે તેવી તથા કંઈ ખાસ નુકશાન ન થાય

તેવી છે. એટલે જરૂર પડે ત્યારે છુટથી તુરતજ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૩) વાયુનાં દરદોમાં બુદીબુદી જાતનાં તેલ પણ ધણા સારા ફાયદો કરે છે, જેમકે તલનું તેલ, જોરંડીજી તેલ, કરં-જનું તેલ, અજસીનું તેલ, સરસીજી તેલ, ખસખસનું તેલ, ગ્યાસલેટ, તજનું તેલ, લવીંગનું તેલ, કપુરનું તેલ, લસણનું તેલ, લીંબોળીનું તેલ, રાઇનું તેલ, વગેરે તેલો ચોખવાથી પણ ધણા ફાયદો છે, એ તેલની સાથે બીજી દવાઓ પણ તેમાં મેળવી શકાય છે. દવાઓ મેળવીને ગરમ કરેલાં તેલોથી પણ વાયુનાં દરદમાં ધણા ફાયદો થાય છે. જેમકે તલના તેલમાં અગર સરસીઆ તેલમાં મુંઠનો લુકો નાંખી ઉકાળવું, પછી તે ઠંડુ પડે ત્યારે તેની માલીસ કરવાથી તે જલદી જલદી અસર કરી શકે છે. એજ પ્રમાણે મરીનો લુકો, હીંગ, મીઠું, સુવા, અજમો, ઝેરકોચલાં, વગેરેનાં તેલો બનાવી શકાય છે. તથા એ સિવાય કેટલીક જાતની વનસ્પતિના તાજા રસ તેલમાં મીલાવી તેને ઉકાળી દવાના રસને ગાળી નાંખવો, અને ખાલી નર્થું તેલ શહે, ત્યારે તેનો સીસો લરી લેવો. એ તેલની માલીસ કરવાથી પણ ધણા ફાયદો થાય છે. જેમકે આકડાનાં પાંદડાંનો રસ, એક શેર તેલમાં પાશેર, અરધો શેર, અગર શેર મુધી નાખી શકાય છે. એજ પ્રમાણે લીંગડાનાં પાંદડાં, નગડનાં પાંદડાં લોંચરીંગણી, રાસના, આદાનો રસ, નાગર-વેલના પાનનો રસ વગેરે ઘણી જાતના રસ તથા લીલી વનસ્પતિ તેલમાં ઉકાળી શકાય છે, અને એ તેલોની માલીસ કરવાથી પણ ધણા ફાયદો થાય છે. (૪) ગોમડીઆ લોકો વાયુનાં દરદોમાં ઘોર ચોપડવાનો ઉપયોગ કરે છે. ઠાંટા વિનાનો ડાંડલીઓ ઘોર થાય છે, તેનું દુધ વાયુવાળા ભાગ ઉપર ચોપડી તે ઉપર રૂ લગાડી દે છે, તેથી ધણા ફાયદો થાય છે. ઘોર લગાડતાં પહેલાં દરદવાળી જગ્યા ઉપર ઘી અગર તેલનો હાથ ભુંસી દેવો, અને પછી એ તેલને કપડાથી લુછી નાંખવું ત્યારબાદ ઘોર લગાડવો, એટલે ચામડીને ઇલા થતી નથી. નહિ તો ચામડી તડવડી ઉઠે છે, ઘોરથી ખટું જલદી ફાયદો થાય છે, પણ એ સખત ઉપાય છે, શહેરના લોકોને તે ઉપાય

ફાવે કે નહિ ? એ એક સવાલ છે. કારણકે તેઓના શરીરની ચામડી બહુ નાબુક સુંવાળી હોય છે. (૫) વાયુમાં ખાવાની દવાઓની પણ જરૂર પડે છે. કારણકે ત્યારે શેકથી, તેલ ચોળવાથી, તથા બહારના બીજા ઉપચારો કરવાથી પણ વાયુ ન મટે ત્યારે ખાવાની દવાની જરૂર પડે છે. એ માટે થોડીક સાદીસાદી ખાવાની દવાઓ નાણી રાખવાની પણ હરેક બહે-નોને જરૂર છે. મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે વાયુનાં દરદોમાં સુંઠ, મરી ને પીપરનું સેવન કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે. તેઓ ગોળની સાથે સુંઠનો ભુકો મેલવીને ખવરાવતાં હતાં, મરીના દાણા સાતથી એકવીસ સુધી આખાને આખા પાણી સાથે ગળાવતાં હતાં. અને લીંડીપીપરનો ભુકો મધમાં ચટા-ડતાં હતાં. તેથી સાધારણ સાધારણ વાયુનાં દરદો તો થોડા થોડા દિવસોમાંજ મટી જતાં હતાં. એ સિવાય થોડાઆકસ્મિકના ચુરણનું ગોળ સાથે સેવન કરવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. તેનો ભુકો બેઆનીભારથી અરધા તોલા સુધી ખાઈ શકાય છે. સુંઠ મરી પીપર વગેરે ચીજો ધરધરાઉં છે, અને વારંવારના વપરાશની છે, એટલે એનું વજન સહેલાઈથી ધ્યાનમાં આવી જાય તેવું છે. એટલે હરેક બાળક બહુ લંબાવીને તમને કહેતી નથી. એ સિવાય વાયુ ઉપર ખાવા માટે બીજી પણ ઘણી ચીજો હોય છે, પણ એ બધું કાંઈ તમને યાદ રહી જાય નહિ, તેમજ લાંબા લાંબા પ્રયોગો કાંઈ સૌ બહે-નોથી બની શકે નહિ, માટે દુકામાં પતી જાય અને સહે-લાઈથી બની આવે તેવી ધરગતુ દવાનીજ હું તમારી આગળ વાતો કરું છું. ખાંડી બીજા ઘણાએ મોટા ઉપાયો પણ જાણ્યાં છે પણ એ ઉપાયો કાંઈ સૌને તુરતજ કામ લાગી શકે નહિ, માટે એવી વાતો છોડી દઉં છું. વાયુનાં દરદોમાં લસણ તથા ડુંગળી પણ બહુ સારો ફાયદો કરે છે, તે ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તેની વાસ લેવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તેનો રસ નાંખીને બનાવેલાં તેલોથી પણ ફાયદો થાય છે, અને તેની ઠંચુંબંર બનાવીને ખાવાથી, અગર તેનું શાક બનાવીને ખાવાથી પણ બહુ સારો ફાયદો થાય છે. માટે ગરીબોની કસ્તુરી જે લસણ કહેવાય છે તે, તથા તેના કાકાની દીકરી

હુંગળીખાઇ ઉપર પણ વધુ વળતે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે ! આ સાંભળીને ઘણી ખાઈઓ હસી પડી, ત્યારે શાંતિબહેને કહ્યું કે:—બહેનો ! આ વાત કાંઈ હસી કાઢવા જેવી નથી, અને લસણહુંગળીનું નામ સાંભળીને કાંઈ લડકી જવા જેવુંયે નથી, પણ એ બે વસ્તુઓ તો અજાણ જેવી ગુણકારી છે, અને કાલ લીધા જેવી છે, કારણ કે, વાયુનાં દરદોમાં લસણહુંગળી ખાસ ફાયદો કરનારી ચીજો છે.

(૧૩) ઝાડો સાફ લાવવા માટે:—હાલના વખતમાં લોકોની મોટામાં મોટી ફરીઆદ ઝાડો સાફ નહિ આવવાની છે. સેંકડે ૮૦ એંશી માણસને શહેરોની અંદર એ જાતની ફરીઆદ રોજ કરવી પડે છે, ત્યારે ગામડીઆ લોકોમાં એ ફરીઆદ બહુ થોડી હોય છે, અને આ વાત પણ ચાક રાખવા જેવી છે કે, ઝાડાના ખુલાસાની સાથે તંદુરસ્તીને ખાસ સંબંધ છે, તેથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે, જે ગામડીઆ લોકોને ઝાડાની ફરીઆદ કરવી પડતી નથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને શહેરના જે લોકોને દરરોજની ઝાડાની ફરીઆદ હોય છે તેઓની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી. માટે ઝાડો સાફ લાવવાનો સહેલો, સાદો, અને સ્વાભાવિક ઉપાય એ છે કે, જેમ અને તેમ સાદો ખોરાક ખાવો જોઈએ, અને શરીરને જરૂર જેટલી કસરત કરવી જોઈએ. કારણ કે ઝાડાની કબજીઆતનું મુખ્ય કારણ એ હોય છે કે, જે ચીજોની શરીરને જરૂર ન હોય, તે ચીજો શરીરમાં ઘાલવાથી ઝાડાની કબજીઆત થાય છે, તથા શરીરને જે જાતની હવા આપવાની અને જે જાતની કસરત આપવાની જરૂર હોય, તે બધું યોગ્ય પ્રમાણમાં ન મળે, ત્યારે ઝાડાની કબજીઆત થાય છે, અને કબજીઆત વળતે વારંવાર જીલાળ લેવાથી આંતરડાં નબળાં પડી જાય છે, એટલે પછી એકએકથી સખત દવાઓ કરવી પડે છે, અને એમ થાય એ તો ઘણુંજ ખસણ છે. માટે પોતાની મેળે સહેલાઈથી દસ્ત સાફ આવી જાય, તેવા કુદરતી ઉપાયો જાણી લેવા જોઈએ. તે માટે પહેલી વાત તો એ છે કે, ચાહ તથા ખીડી વગેરે ચીજોનું વ્યસન ન રાખવું; અને

હોય તે છોડી દેવું જોઈએ. બીજી વાત એ છે કે, સાદે જોરાક ખાવો જોઈએ, અને ત્રીજી વાત એ છે કે, ચોતાના શરીરની શક્તિ-ગતિ પ્રમાણે શરીરખજનું કામ કરવું જોઈએ. અગર માઈલ બે માઈલ પગે ચાલીને ફરવું જોઈએ. તેમ છતાં ઝાડો ખુલાસે ન આવે, તો પછી કાંઈક સાદાસાદા ઉપાયો કરવા જોઈએ. અને એ ઉપાયોમાં પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે, જોરાકની ચીનેથી અને ફળફુલની મદદથી ઝાડો સાફ આવી શકે, ત્યાં સુધી ઝાડો લાવવાની દવાઓ ખાવી નહિ. જોરાકની ચીનેમાંથી દસ્ત સાફ લાવવા માટે મારી સામુજી એમ કહેતાં હતાં કે, તાંદળજની બાજી ખાવાથી, જરા વધારે ઠંડી ખાવાથી અને કોઈ કોઈ દિવસ લજીઆં ખાવાથી, ઝાડો સાફ આવી જાય છે. કારણ કે તેલમાં અને ચણામાં ઝાડાને સાફ લાવવાના ગુણ રહેલા છે, એટલે લજીઆં ખાવાથી ઝાડો સાફ લાવવાની ખાખતમાં ફાયદો થઈ શકે છે. બહેનો, યાદ રાખજો કે આપણે જે જે જાતની શાક-સાજી ખાઈએ છીએ, અને તેમાં જે મસાલા નાંખીએ છીએ, તે બધી જાતની શાક-બાજી, ફાળ તથા મસાલાના જુદા જુદા ગુણો હોય છે. જેમકે તેમાં કેટલીક ચીને ઝાડાને બંધ કરવાવાંળી હોય છે, અને કેટલીક ચીને ઝાડો લાવનારી પણ હોય છે, માટે એ વસ્તુઓના લેઈ જાણી લેવા જોઈએ. પણ આજે એ ખાખત ઠંડી શકાશે નહિ, કારણ કે હવે વખત થતો જાય છે, અને હજી થોડીક જાતની દવાઓ બતાવવી બાકી છે. માટે જુદીજુદી શાકભાજીમાં અને જોરાકની વસ્તુઓમાં કઈ કઈ જાતના ગુણો રહેલા છે તે સંબંધી આપણે કોઈ બીજે પ્રસંગે વાતો કરીશું.

દસ્ત સાફ લાવવા માટે સવારના પોહોરમાં વેહેલા ઉઠીને ઠંડું પાણી પી લેવું, પાણી ફૂંચી પ્રમાણે એક ખ્યાલો કે બે ખ્યાલા પીવું, તેથી કરી દસ્ત સાફ આવી જાય છે. કોઈ કોઈ માણસને ઠંડું પાણી અસર કરી શકતું નથી, પણ ગરમ પાણી પીયે ત્યારે તેઓને દસ્ત સાફ આવે છે, એવે વખતે ગરમ પાણી પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણીથી જેમ દસ્ત સાફ આવી જાય છે, તમજ ગરમ દુધ પીવાથી પણ

ધણા માણસોને દસ્ત સાફ આવી જાય છે. આવા સાદાસાદા કુદરતી ઉપાયોથી દસ્ત સાફ ન આવે, તો પછી તેને ખસ્તીનો પ્રયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે. ખસ્તી માટે હાલના વખતમાં પુઠેથી પાણી ચડાવવાની રખરખી નળીનો ઉપયોગ કરવો અનુકૂળ થઈ પડે છે. એ માટેનાં યંત્રો બજારમાં તૈયાર વેચાતાં મળે છે અને તેથી પણ ઘણાં માણસોને ફાયદો થઈ જાય છે. એવા ખસ્તીના પ્રયોગની અનુકૂળતા ન હોય, તો પછી સાદી દવાઓનું સેવન કરવું પડે છે એ માટે ત્રીફળાની ફાફીનું સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. એથી પણ અસર ન થાય, તો હીમજને ઘીમાં તળી તેની ભુકી બનાવી તે ફાફી અરધા તોલા સુધી સાકર સાથે અગર સીંધાણુ સાથે, ઠંડા અગર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવી જાય છે. જેના કાઠા ઉપર ઠંડા પાણીથી સારી અસર થતી હોય તેણે ઠંડું પાણી વાપરવું, અને જેને ઠંડા પાણીથી અસર ન થતી હોય તેણે ગરમ પાણી વાપરવું. એરંદીઆ તેલનું ઘઉંના ઢોલમાં મોણ નાંખી તેની શેટલી બનાવી ખાવાથી દસ્ત સાફ આવી જાય છે, અને એવી રીતે એરંદીઆનો ઉપયોગ કરવાથી તે કંટાળાભરેલું પણ લાગતું નથી. મીંઢીઆવળ પાવલીભાર, તથા તુલસીનાં પાન વીસથી પચીસ તાબાં લઈ તે બન્નેને પાસેર પાણીમાં ઉકાળી તેમાંથી બળી જતાં અરધું પાણી રહે, ત્યારે તેમાં સાકર તથા દુધ નાખી તે પીવાથી બે ત્રણ વખત દસ્ત સાફ આવી જાય છે. એ સિવાય કહું તથા સંચળ બન્નેને શેકી તેની ફાફી પાવલીભાર ભરવાથી પણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે. ગરમાળાનો ગોળ એક વાલથી ચાર વાલ સુધી લઈ તેને પાણીમાં મીઠાવી પી જવાથી દસ્ત સાફ આવી જાય છે. એળીઆનું સેવન કરવાથી પણ દસ્ત સાફ આવી જાય છે. પણ આ જાતના પ્રયોગો દરરોજ ન કરવા, પણ ખાસ જરૂર પડે ત્યારેજ તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

(૧૪) અટકાવ સાફ લાવવા માટે:—ઘણી બહેનોને દર મહિને ઋતુસ્રાવ છુટથી આવતો નથી, તેને લીધે તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, માટે અટકાવ સાફ આવી જાય તેવા ઉપાયો બહુ લવાની પણ જરૂર છે. કારણ કે ઋતુસ્રાવ બંધ

રહે, અગર જરૂર કરતાં ઓછો આવ ધાય તો વિકાર બધો શરીરની અંદર રહી જાય છે, તેથી કોઈનેકોઈ રૂપમાં તે દુઃખ દીધા કરે છે. માટે એ જાળવવાના પણ સહેલા સહેલા ધરગતુ ઉપાયો પણ તમારે જાણી લેવા જોઈએ.

(૧) ઇંદ્રવારણનાં મુળીઆને મુકવી તેનો ભુકો કરી તે ભુકો પાવલીભાર મલમલના કપડામાં ઘર્ષ તેની પોટલી બાંધી તે પોટલી અંદરના ભાગમાં રાખવાથી થોડા દિવાકમાં અગર એક બે દિવસમાં ઋતુસાવ સાફ આવી જાય છે. (૨) લોંચ-પાતરીનાં પાંદડાંનો રસ તોલ્લા ૧ થી ૨ જેટલો બે ચાર દિવસને આંતરે પીવાથી અટકાવ આવી જાય છે. (૩) કાંટાસળીઆનાં મુળીઆનો ઉકાળો મરી તથા ગોળ સાથે પીવાથી રજસ્વલા સાફ આવી જાય છે. તે માટે કાંટાસળીઆનાં મુળીઆં પાથેર લેઈ તેના કટકા કરવા અને અધકચરાં ખાંડી નાંખવાં. તેમાંથી અઢી તોલા મુળીઆં વીસ તોલા પાણીમાં ઉકાળવાં, અને તેમાંથી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યારે તે ઉકાળો પીવો તેથી અટકાવ સાફ આવી જાય છે. (૪) અટકાવ ન આવવાનાં કેટલાંક કારણો હોય છે, તે કારણો સમજીને તથા ગરમ પ્રકૃતિ છે કે શરદ પ્રકૃતિ છે તે જોઈને ઉપર જણાવ્યા સિવાય બીજાં ઘણાં દવાઓ આપી શકાય છે. એ માટે કેટલીક પહેરવાની સોગંદીઓ તથા ગોળીઓ બનાવાય છે, પણ તેમાં ઘણી ચીજો પડે છે, એટલે એવા લાંબા પ્રયોગો હું તમોને કહેતી નથી.

(૧૫) ગડગુંબડાં માટે:—લોહી ગરમ થવાથી તથા દસ્ત સાફ ન આવવાથી કોઈ કોઈ વખત શરીરમાં ગુમડાં નીકળે છે, એ માટે થોડાક સાદાસાદા ઉપાયો જાણી લેવાની દરેક બહેનોને બહુ જરૂર છે. કારણ કે એવા ઉપાયો ન જાણતાં હોય, તો એવી સાદીસાદી વાતો માટે પણ વૈદ્ય દાકતરોને ત્યાં દોડાદોડ કરવી પડે છે, અને જે દરદ સાવ સહેલાઈથી મટી શકે તેમ હોય, તેમાં પણ ધણું વખત જાય છે. તથા જે વગર પૈસે સાફ થઈ શકે તેમ હોય, તેવી જાળવવામાં પણ થોડા ધણા પૈસા ખર્ચવા એટલે ગુમાવવા પડે છે. એમ ન થાય માટે સાદાં સાદાં ગુમડાંઓના સહેલા સહેલા ઉપાયો જાણી લેવા જોઈએ. (૧) ગુમડાંઓ નીકળે ત્યારે પ્રથમ તો જીવાળ

લઈ લેવો, અગર ઉપવાસ કરી નાંખવો. એટલે શુભડાંતું ઘણું જોર નરમ પડી જાય છે. (૨) ઘણી જાતનાં શુભડાંઓ માત્ર પાણીનો લીનો ખાટો જાંધી રાખવાથીજ મટી જાય છે, પાણી સિવાય બીજી કંઈ પણ દવા લગાડવી પડતી નથી. (૩) કેટલીક જાતનાં શુભડાંઓ ખાલી તેલનું પોતું મુકવાથીજ મટી જાય છે. (૪) કેટલીક જાતનાં શુભડાંઓ ઉપર હરડાં બહેડાં અને આમજાંને અધકચરાં બાળી તેની ભુકી ભભરાવીએ એટલે તે રૂઝાઈ જાય છે. (૫) કેટલીક જાતનાં શુભડાંઓને ફટકડીનાં પાણીથી ઘોયા કરીએ, ને તે પાણીવાળું પોતું જાંધી રાખીએ તેથી હઠીલાં શુભડાંઓ પણ મટી જાય છે. (૬) પીપળાનાં જીનાં છોડીઆંને અધકચરાં બાળી તેની રાખ લગાડવાથી ઘણાં શુભડાં મટી જાય છે, અને ચાંદાંઓ રૂઝાઈ જાય છે. (૭) ખાખરાનાં મુળીઆંની છાલને સુકવી તેનો ભુકો શુભડાંઓ ઉપર ભભરાવવાથી બહુજ જલદીથી અજળ જેવી રીતે જખમો રૂઝાઈ જાય છે. (૮) તુળસીનાં પાંદડાં વાટી શુભડાં ઉપર અગર જખમ ઉપર બાંધવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે. (૯) પીપળાનું મોટું ઝાડ થાય છે, તેના કુણાં પાંદડાં પાણી સાથે વાટી તે ચોપડવાથી ભયંકર શુભડાંઓ પણ મટી જાય છે. (૧૦) એ સિવાય શુભડાંઓ માટે બીજા ઘણી જાતનાં મલમો બની શકે છે. તે મલમોમાં રાજ, તેલ, મીણ, મન-સીલ, ગંધક, બોદારકાંકરો, સીંદુર, હીરાકસી, હીંગળો, મોર-થુથુ, રાજન વગેરે ચીજો વપરાય છે. તથા શુભડાં ઉપર જાં-ધવા માટે ઘણી જાતની પોટીસો પણ વપરાય છે. જેમકે ઘઉંના લોટની પોટીસ, અળસીની પોટીસ, લીંબડાના પાનની પોટીસ, ભેંસના છાણની પોટીસ, આકડાના મૂળની પોટીસ વગેરે ઘણી જાતની પોટીસો વપરાય છે. એ બધું અનુભવથી આવડે છે, અને એક બે વખત ધ્યાન રાખીને એ પ્રયોગો થતા નજરે જોઈ લીધા હોય, ત્યારે તે સહેલું થઈ પડે છે, અને એવી તકો જોઈતી હોય, તો પોતાની આસપાસના પાટો-શીઓ પાસેથી એવા અનુભવ મળી શકે છે. માટે બહેનો યાદ રાખજો કે, આવી વાતો ફક્ત માંલગી લેવી એટલુંજ કાંઈ બસ નથી, પણ તેનો જાતે અનુભવ લઈ શકાય અને એ

વસ્તુઓ જરોખર રીતે વાપરતાં આવડી જાય તેમ કરવું જોઈએ, ત્યારેજ તેમાંથી જરો લાભ લેઈ શકાય છે, અને ખીજાઓને આપી પણ શકાય છે.

(૧૬) માથાનાં દરદોઃ—ઘણી સ્ત્રીઓનું વારંવાર માથું દુખ્યા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલીક સ્ત્રીઓને ચક્રી આવે છે, માથામાં ગુમ ગન્યકાર થાય છે, અને સ્મરણ-શક્તિ ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનાં મૂળ કારણો બહુ ઉંડાં હોય છે, એટલે સામાન્ય દવાઓથી એવા રોગોમાં કાંઈ બહુ ફાયદો થઈ જતો નથી, પણ જો રોગની શરૂઆત હોય અને નરમ પ્રકારનો રોગ હોય, તો કાંઈક ફાયદો થાય છે. માટે માથાનાં દરદોમાં ફાયદો થાય તેવા થોડાક ધરગતુ ઉપાયો પણ જાળવવાની ઘણી જરૂર છે.

(૧) મગજનાં દરદો થવાનું મુખ્ય કારણ માનસિક ચિંતા હોય છે, અને આપણા દેશની સ્ત્રીઓના નરીબમાં ચિંતા તો લખેલીજ હોય છે. એ તો જાણે તેઓને ગળસુદીમાંજ પાચેલી હોય છે, એટલે ચિંતા વિનાતા જીવનવાળી હજારોમાંથી કોઈક જ સ્ત્રી નીકળે છે. મગજના રોગોનું ખીલું કારણ એ હોય છે કે, આહારવિહારના અનિયમીતપણાને લીધે, તથા વધારે પડતો વિષય જોગવવાને લીધે ગર્ભાશયમાં બગાડ થાય છે, એ બગાડની મગજ ઉપર પણ અસર થાય છે, તેથી પણ મગજ બગડે છે. ત્રીજી વાત એ છે કે, ધુમાડાને લીધે અને તે પણ આખી જીંદગી સુધી હંમેશા ધુમાડો ખમવો પડે તેવાં રાંધણીઆં-રસોડાંઓને લીધે; સ્ત્રીઓના મગજ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. અને તેમ છતાં અફસોસની વાત એ છે કે, આપણાં અતિશય ધુમાડાવાળાં રાંધણીઆં તરફ કોઈનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાતું નથી. ચોથી વાત એ છે કે, રોવાકુટવાના જંગલી રીવાજને લીધે સ્ત્રીઓની છાતી નબળી પડે છે, તેમાંથી પણ મગજ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. બદલુંજની અને કળજયાતથી મળ લરાઈ રહે છે, તેની ખરાબ ખાકથી મગજ પર માઠી અસર થાય છે. આવાં આવાં જંગલીર કારણોથી મગજ ખરાબ થાય છે. એટલે એ કારણો દૂર ન થાય ત્યાંસુધી મગજની નબળાઈના મોટા રોગો સાદીસાદી દવાથી મટી શકતા

નથી. આ સિવાય એક મુખ્ય કારણ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે, ઘણી સ્ત્રીઓમાં અતિશય અજ્ઞાનતા હોવાને લીધે ઘણી જાતના વહેમો તેમના મગજમાં ઘુસી ગએલા હોય છે, તેથી એ વહેમને લીધે તેઓ હેરાન થયા કરે છે, અને તેમાંથી મગજનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને યાદ રાખજો કે મગજનો સંબંધ આખા શરીરની સાથે છે, એટલે મગજ નળથું પડવાથી શરીરમાં ખીજા ઘણી જાતના રોગો થાય છે. હાલના વખતમાં ઘણી સ્ત્રીઓને હીસ્ટીરીયા થાય છે, તે રોગ પણ જ્ઞાનતાંતુઓની સાથે સંબંધ રાખનારો છે, અને જ્ઞાનતાંતુનું મુખ્ય સ્થળ-મથક તો મગજ છે. બહેનો, જેવું મગજ નળથું પડે તેની ઉપર ખીજા ઘણી જાતના રોગો બંહુજ સહેલાઈથી હુમલાઓ કરી શકે છે, અને મગજની નળજાઈને લીધે તે ત્યાંથી ખસતા નથી. માટે મગજને સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, અને તેને સાફ રાખવા વાસ્તે ઉપર જણાવેલાં મુખ્ય કારણોની બાબતમાં પુરતું ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. એ બાબતો સુધારી શકશો ત્યારે જ ખરી રીતે રોગને અટકાવી શકાશે, એ વિના તો માત્ર થીગડાં દેવાનીજ વાતો છે, પણ એવાં થીગડાં લીધા વિના પણ ચાલતું નથી, માટે મગજનાં દરદોમાં કાયદો કરનારા થોડાક સાદા સહેલા ઉપાયો બતાવું છું. (૨) મગજનાં દરદોમાં બ્રાહ્મી બહુ સારો કાયદો કરે છે. મુ'બઈ જેવા મોટા શહેરોમાં પાણીવાળાની દુકાને લીલી તાજી બ્રાહ્મી મળે છે, અને લીલી બ્રાહ્મી ન મળે, તે દુકાણે મોટાં શહેરોમાં સુકી બ્રાહ્મી ગાંધીની દુકાને મળે છે, એ બ્રાહ્મીનાં પાંદડાં તોટો બ પાથેર પાણીમાં વાટી તેમાં સાકર નાખી તથા મરીના બે ત્રણ દાણા નાંખીને દરરોજ પીવાથી મગજને ઘણું કાયદો થાય છે. એ સિવાય બ્રાહ્મીનો રસ કાઢી તે રસને ગાયના ઘી સાથે ઉકાળવો. રસ બળી જઈ નર્ચુલી રહે, ત્યારે તે ઘી માથે ઘસવાથી તથા અનાજની સાથે ખાવાથી પણ મગજના રોગોમાં ઘણું કાયદો થાય છે, શેર ધીમાં પાથેર બ્રાહ્મીનો રસ પકવવો જોઈએ, બહુ સ્ટ્રોંગ ધી બનાવવું હોય, તો વધારે રસ પણ મેળવી શકાય છે. એ સિવાય બ્રાહ્મીને વાટી તેનો ભુકો બનાવી તેમાં વજ, મરી,

માલકાંકણા અને શંખાવલીનાં મુળીઆં નાંખી તેનું ચુરણ
 પણ બનાવે છે. એ ચુરણની ફાકી દુધ સાથે લેવાય છે, તથા
 મધમાં તેની ગોળીઓ બનાવાય છે, તેનું સેવન કરવાથી પણ
 મગજને ધણે ફાયદો થાય છે. (૩) માલકાંકણાનું તેલ માથે
 લગાડવાથી મગજના રોગોમાં ઘણે ફાયદો થાય છે. માલ-
 કાંકણાનું તેલ ખાવામાં પણ કામ લાગે છે, સાકરના ભુકામાં એ
 તેલનાં થોડાં ટીપાં નાંખી તે સાકર ખાવાથી પણ મગજના
 રોગોમાં ફાયદો થાય છે. એ સિવાય માલકાંકણાને પાણીમાં
 ઉકાળી તે ઉકાળો પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે. એક તોલો
 માલકાંકણાં અરધો શેર પાણીમાં ઉકાળવાં, તેમાંથી નવટાંક
 પાણી રહે ત્યારે તેમાં જીનો ગોળ મીઠાવી દિવસમાં બે વખત
 પીવું, તેથી મગજને તાકાત મળે છે. માલકાંકણાના પંચાંગને
 પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીએ ઘણા દિવસ સુધી માથે નાહા-
 વાથી તથા શરીર ઉપર નાહાવાથી પણ ઘણે ફાયદો થાય છે.
 મતલબ કે માલકાંકણાના પ્રયોગો જ્ઞાનતંત્રનાં ઘરે ઉપર
 ખાસ અસર કરે છે. એટલે જીદી જીદી ઘણી રીતે તેનો ઉપ-
 યોગ થઈ શકે છે. જેમકે તેનું શરણત બનાવાય છે, તેનો
 ચર્ક બનાવાય છે, તેનું અથાણું બનાવાય છે, અને તેનો પાક
 પણ બનાવાય છે, તથા તેના પેંડા પણ બનાવાય છે. એ બધી
 બાબતો પણ બહુ સહેલી છે, અને તેમ છતાં એ બનાવવાનાં
 જેની પાસે સાધનો ન હોય, તેને માટે મુશ્કેલ છે, એટલે એ
 પ્રયોગો બધી બહેનોને ઉપયોગી થઈ શકે નહિ. માટે તેનું
 મધ્યારે વિવેચન હાલ કરવાની જરૂર નથી, પણ તમને કોઈને
 એ બધું જાણવાની ઈચ્છા હશે, તો બીજે કોઈ વખતે તે હું
 તમને ખુશીથી બતાવીશ. (૪) બહેનો ! માથા માટે જીદીજીદી
 કેટલીક જાતનાં તેલો બનાવવાં અને તે તેલ માથે ઘસવાથી
 અને ચોપડવાથી પણ ઘણે ફાયદો થાય છે. એ માટે આંજી-
 ણાંનું તેલ ઘણું સાફ છે. આંજીણાંનું તેલ બનાવવાની વિધિયો
 ઘણી છે, પણ તેમાં મારાં સાચુજી તો બહુજ સાદી ક્રિયાથી
 એ તેલ બનાવતાં હતાં. એ રીતિ એ છે કે, લીલાં તાજાં
 આમળાંને ખંડાવી તેનો રસ કઢાવવો, તે એક શેર રસમાં
 એક શેર તલનું તેલ મેળવી, તેને ધીમી આંચે ઉકાળવું, અને

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની બાળવી શકીશું. ૩૨૧

માંથી રસ બધો 'બળી' રહે ત્યારે તે તેલને ગાળી લઈ નેનો સીસો ભરી લેવો. એ તેલ માથામાં નાંખવાથી બહુ ડક રહે છે.

તાજાં લીલાં આંબળાંની મોસમ ન હોય, ને આંબળાંનું તેલ બનાવવું હોય, તો સુકાં આંબળાંને અધકચરાં ખાંડી તેને એક દિવસ પાણીમાં પલાળી રાખવાં, પછી આંબળાં હોય તેટલું તેમાં તેલ નાંખવું. અને એ પાણી આંબળાં તથા તેલ બંધાને સાથે ઉકાળવાં, તેમાંથી પાણી બળી રહે તથા આંબળાં પણ અરધાંપરધાં બળવા લાગે, ત્યારે એ તેલ ઉતારી ગાળી લેવું. એ વાપરવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) સુખડના તેલથી પણ મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. સુખડનું તેલ બજારમાં તૈયાર મળે છે, એ તેલ આકરું લાગે, તો તેમાં બીજું તેલનું અગર કોપરાનું તેલ મીલાવી દેવું. પણ એ તેલ ન મળે અગર મોંઘું પડે, તો સુખડનું તેલ બનાવવાની એક સાદી રીત એ છે કે, ઉંચી જાતની સુખડનો વહેર એક શેર લેવો, અગર સુખડને ખાંડી તેનો ભુકો કરવો, તે ભુકાને એક દિવસ પાણીમાં બીંજવો, એક શેર ભુકામાં બશેર પાણી નાંખવું, પછી તેમાં એક શેર તેલ નાંખી તે બધું ઉકાળવું. સાધારણ તેલ બનાવવું હોય તો તેમાં બશેર તેલ નાંખવું. પછી તેમાંથી પાણી બધું બળી જાય ત્યારે સુખડની ઘૂંગળી તથા તેનો ગુણ તેલમાં ઉતરે છે. એ તેલ માથે ધસવાથી પણ ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. (૬) તાળવાં ઉપર ગાયનું તાણું માંખણ ધસવાથી અને તે ઉપર એરંડાનું પાંદડું દાખી રાખવાથી પણ મગજને ઘણો ફાયદો થાય છે. (૭) મગજના રોગોમાં રૂદ્રાક્ષના પ્રયોગોથી બહુ સારી અસર થાય છે. એ માટે સાદી વિધિ એ છે કે, રૂદ્રાક્ષની માળાને ધોઈ સાફ કરી ગાયના દુધની અંદર તેના પારાઓ નાંખવા, અને તે દુધ ઉકાળી તેમાં સાકર નાંખીને પીવું. રૂદ્રાક્ષવાળું દુધ ઘણા દિવસ પીવાથી મગજનાં દરદોમાં બહુ જલદીથી ફાયદો થાય છે. રૂદ્રાક્ષના પારાઓ મોટા હોય તેમ વધારે સાફ. રૂદ્રાક્ષના બીજ પણ ઘણા પ્રયોગો થાય છે, પણ એ પ્રયોગોમાં કેટલીક મુશ્કેલીઓ છે, એટલે સામાન્ય સ્ત્રીઓને તે ઉપયોગી થઈ

શકે નહિ. માટે એ વિવેચન હમણું કરતી નથી. (૮) બદામના તેલથી પણ મગજને ધણે ફાયદો થાય છે. બદામનું તેલ તૈયાર મળે છે, અને મુંઝાઈમાં તો તુરતજ કઢાવી શકાય એવી સગવડો છે. બદામના તેલ સિવાય બદામનું શરબત પીવાથી બદામનું દુધીઉં પીવાથી તથા બદામની ચા પીવાથી પણ મગજનાં દરદોમાં ધણે ફાયદો થાય છે. બદામનું દુધીઉં બનાવવાની રીત એવી છે કે:—બદામનાં મીઝ તોડા ૨ ને રાતે ૭ શેર ટાઢા પાણીમાં લીંબવી રાખવાં પછી સવારમાં તેનાં ફેતરાં કાઢી નાંખી બદામને થથરા ઉપર વાટવી, તેમાં બેઆની ભાર ખસખસ તથા પાવલીભાર વરીઆળી અને સાત દાણા મરીના નાંખવા, પછી તેને કપડે છીણી લેવું. બધું છી-ણાઈ જાય એવું ઝીણું વાટવું, પછી તેમાં ચાકર અને દુધ નાંખીને તે પીવું, એ દુધીઉં કહેવાય છે. જરૂર પડે તો તેમાં અરધો વાલ ભાંગ મીલાવવી, એટલે લુખ લાગવામાં તથા ઉધ લાવવામાં તે ઉપયોગી થઈ પડે છે. દુધીઆમાં ખરફ પણ નંખાય છે, તથા તેમાં લુદીલુદી જાતનાં શરબતો પણ નંખાય છે, અને એ વાટતી વખતે તેમાં ગુલાબનાં ફુલ તથા એલચી પણ નંખાય છે. જેવી સગવડો હોય તે પ્રમાણે એ દુધીઉં બનાવી શકાય છે. એ દુધીઆને ઉકાળવું, અને સારી પેડે ઉકાળ્યા પછી પીવું તે બદામની ચાહ કહેવાય છે. ઉકાળવાથી તેના ગુણમાં ફેર પડે છે. જેના મગજમાં શરદી હોય તેણે ઉકાળેલું પીવું જોઈએ, અને જેના મગજમાં ગરમી હોય તેણે ઠંડું પીવું જોઈએ.

બદામનું શરબત બનાવવાની રીત એવી છે કે:—બદામ શેર ૧ ને રાતે પાણીમાં પલાળી રાખવી, પછી સવારમાં તેનાં ફેતરાં કાઢી એજ પાણીમાં તેને ઝીણી વાટી નાખવી, વાટીને કપડે છણતા જવું, તેનો કુચો રહેવા દેવો નહિ, તેનું પાણી બની જાય તેમ કરવું. વાટીવાટી અને વારંવાર ગાળીગાળીને તેનું દુધ જેવું પાણી બનાવી નાખવું. એક શેર બદામમાં ચાર શેર પાણી નાખવું. એ પછી તે પાણીમાં ત્રણ શેર સા-કર નાખી તેની આસણી કરી લેવી. અને તેમાં પોતાની પ્રકૃ-ત્તિને માફક આવે તેવી મુગંધીઓ મેળવવી. ઝાડો ખરોખર

ન આવતો હોય, તો ગુલાબનો ચર્ક અગર ગુલાબનું અત્તર મીલાવવું, અને ઝાડો ઓછો કરવો હોય તો તેમાં કેસર તથા બયફળ મીલાવવું. એ શરણત દરરોજ બે થી પાંચ તોલા સુધી પીવાથી મગજને ઘણું ફાયદો થાય છે, અને તે ઘણું વખત સુધી રહી શકે છે. પીતી વખત તેમાં ખીજા કંઈ ફુટના રસ પણ મેળવી શકાય છે. જેમકે ખાટાં લીંબુનો રસ, મીડી નારંગીનો રસ, દાડમનો રસ, લીલી દ્રાખનો રસ, પપેનાસનો રસ, અનેનાસનો રસ, પાકાં કરમઢાંનો રસ, પીચનો રસ, વગેરે પણ મેળવી શકાય છે, તેથી સ્વાદમાં તથા ગુણમાં ફેર પડે છે અને ધારેલો લાભ મેળવી શકાય છે. (૯) માથાનાં દરદ માટે કેટલીક સુંધવાની ચીજોથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે. જેમકે કાંઈ વખત તમાકુ સુંધવાથી ફાયદો થાય છે. કવીનાઈન સુંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે, માથામાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તે કવીનાઈન સુંધવાથી મટી જાય છે, કણ્ઠરનાં પાંદડાંને છાંયામાં સુકવી તેનો ભુકો કરી તેને તળાકુની પેઠે સુંધવાથી કેટલીક જાતનું માથું દુખતું મટી જાય છે, મરીનો બારીક ભુકો જરા સુંધવાથી મગજમાં ઝમઝમાટી આવી જાય છે. એવી રીતે જીંદીજીંદી ઘણી ચીજો સુંધી શકાય છે. નવ-સાર ને ચુનો મેલાવી સુંધવાથી ઘણું ફાયદો થાય છે, કપુર સુંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે. અને સૌથી સારો ઉત્તમોત્તમ ફાયદો કરનારી સુંધવા લાયક ચીજ તો એ છે કે, માખણ તવાતું હોય અને તેમાંથી ઘી બનાવતા હોય, ત્યારે તે ઘીની સુગંધી લેવાથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે. દરરોજ ઘી સુંધવાનું બને તો મગજના ઘણા રોગો મટી જાય છે, પણ તે ઘી ઘરઘરાઉ તુરતનું બનેલું તાજું હોવું જોઈએ, ચરખીના લેળવાળા બજારૂ ઘીથી કાંઈ દિ વળે નહિ; એ વાત ધ્યાનમાં રાખજો. (૧૦) માથાનાં દરદોમાં નાકમાં નાખવાની કેટલીક દવાઓથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે. જેમકે આધારીશીનું માથું દુખતું હોય, ત્યારે વાછડીના મુતરમાં સમુદ્રશીલુ ધસી તેના ટીપાં નાકમાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. કેટલીક જાતના માથાના દુખાવા માટે નાકમાંથી ઘીનાં ટીપાં મગજમાં પહોંચે તેવી રીતે નાખવામાં આવે છે, તથા માથાનાં છવડાંઓને

મારવા માટે નાકમાંથી તુલસીના રસનાં દીપાં નાખવામાં આવે છે. તકમરીઆનાં પાંદડાંના રસનાં દીપાં નાખવામાં આવે છે, બીજાં કેટલીક ભાતનાં તેલો પણ નાક મારફત મગજમાં પહોંચે તેવી રીતે નાખી શકાય છે, અને હંમેશાં સવારમાં વાસી ઠંડું પાણી નાકે પીવાથી પણ મગજને તથા આંખને ધણો ફાયદો થાય છે. જાહેનો ! આવા આવા સાદા ધરગતુ ઉપાયો જાણી રાખ્યા હોય, તો તેથી આપણી જીવાની જાળવવાની જાળતમાં તે જાદુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. માટે થોડા ધણા ઉપાયો ફરેક જાહેનોએ જરૂર જાણવાની કોશીશ કરવી જોઈએ.

(૧૭) પુષ્ટિ માટે પાક:—શીઆળામાં ખાવા માટે કેટલીક ભાતના પાક જનાવવામાં આવે છે, તથા બીજે વખતે પણ કામ લાગે તેવી કેટલીક આદીઆદી પણ પૌષ્ટિક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, કારણ કે જોથી પણ શરીરને પ્રાંક ટેકો મળી જાય છે. માટે હવે જોવા સાદાસાદા ઉપાયો જણાવું અને તે પણ કાંઈ માત્ર સાંભળેલી વાતો નહિ, પણ જે ત્રીજેથી મને પોતાને, મારા કુટુંબને તથા મારા પાડોશીઓને ફાયદો થયેલો છે; તેવી અનુભવમિદ વાતોજ હું તમને કહું છું. (૧) ગળેાનું સત્ત્વ મધ સાથે ખાવાથી સામાન્ય રીતે શરીરને ઘણો ફાયદો થાય છે. એક તોલો ગળેાના સત્ત્વની ૧૬ ટીકા કરવી, તેમાંથી એક પડીકી સવારે અને એક સાંજે લેવી, તે દવા ખાધા પછી થોડીવારે દુધ પીવું, તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ગળેાના સત્ત્વની સાથે જરૂર પડે તો લીંદ પીપરનો ભુકો અગર હરકાં જેહકાં ને આંમળાનો ભુકો ત ગોળંડનો ભુકો વગેરે પણ લઈ શકાય છે. (૨) દુધને ઉાળતી વખતે તેમાં પીપરીમૂળના જાંઝ અરથો તોલો નાંખ પછી દુધ ઉકળી રહે ત્યારે જો પીપરીમૂળના કટકા કાઢી તે તે પાછા ધોઈને બીજે કિવસે દૂધમાં નાંખવા એમ એક વાડીઆ મુઘી તે ચલવવા, પછી પાછા બીજા નવા પી મૂળના જાંઝ નાંખવા. તે દુધ પીવાથી શરીરમાં અમજ રહે છે, અને સારો ફાયદો થાય છે. દુધમાં પીપળીમુળ રહે છે, તેમજ દુધમાં સુકા કડકા પણ ઉકાળાય છે,

લીંડીપીપર પણ દુધમાં ઉકાળીને પીવાય છે, તેથી પણ શર-
દીનાં દરદોમાં અગર સામાન્ય સુસ્તીમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.
(૩) સુંઠ, મરી, પીપર, જેઠીમધ, ઘોડાઆસન, રાસના, તજ,
ગોળરૂ, બાળદાણા એ બધી વસ્તુઓ સરખે વજન લેઈ તેને
ખાંડી ઝીણું ભુકો કરી રાખવો, તેમાંથી અરધો તોલો ભુકો
લઈ તે અરધા શેર દુધ અગર પાણીમાં ઉકાળી તેમાં ગોળ કે
સાકર નાંખી પીવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. પાણીમાં
ઉકાળે તેમાં ગોળ નખાય છે, અને દુધમાં ઉકાળે તેમાં સાકર
નાંખવામાં આવે છે. (૪) ખાવળના અગર ગોરડીઆના શુંદ-
રને ધીમાં તળીને પાક બનાવી ખાવાથી કમરને ઘણી મજ-
બુતી મળે છે, અને ગર્ભાશયને પણ તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે.
એ શુંદર સાદી રીતે એટલે ઘી ગોળની સાથે પણ ખવાય છે.
તેમજ તેમાં ખીલ કેટલીક વસ્તુઓ નાખીને તેનો પાક પણ
બનાવાય છે. (૫) તુલસીનાં ખીતું સેવન કરવાથી પણ ઘણી
શક્તિ વધે છે, તેની રીત એ છે કે, તુલસીની માંજરોને
ચોળી તેમાંથી ખી કાઢવાં, એ ખી બેઆનીભાર દુધમાં ઉકાળી
પીવાથી ફાયદો થાય છે. એ સિવાય એ ખીને વાટી તેનો
ભુકો કરી તેની જીના ગોળમાં બેરબેર જેવડી ગોળી બનાવી
તે ગોળી ગાયના તાજ દુધ સાથે ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો
થાય છે. (૬) પીપળાની પાકેલી પેપડીઓને છાયામાં સુકવી
તેનો ભુકો સાકર સાથે ખાવો, ને ઉપર દુધ પીવું. એ ભુકો
દરરોજ તોલા અરધાથી એક સુધી ખાઈ શકાય છે તેથી
લોહી સુધરે છે, અને શરીરમાં ઘણી તાકાત આવી જાય છે.
એ ભુકાની દુધમાં ખીર બનાવીને પણ ખવાય છે. આગીસ
રૂપીઆભાર દુધમાં એક તોલો ભુકો નાખી ઉકાળવાથી ખીર
જેવું બની જાય છે, તેમાં સાકર તથા એલાયચી નાખી ખા-
વાથી સ્વાદીષ્ટ લાગે છે, અને ઘણી શક્તિ આવે છે. માવાની
અંદર એ ભુકો ચોથા લાગનો મેળવી તેના પેંડા વાળીને
ખાવાથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને પ્રદર વગેરેના દર-
દમાં તથા સામાન્ય નબળાઈમાં તેથી બહુ ફાયદો થાય છે.
(૭) તુલસીનો પાક બનાવવાની રીત:—તુલસીનાં ખીનો
ભુકો શેર ૦, અને ચણનો લોટ શેર ૦ લઈ તેને દુધ તથા

ધીનું મોણુ દઇ મોહનયાજની પેઠે શેકવો. તે અરથો શેકાઇ રહે, ત્યારે તેમાં પાથેર માવો નાખવો, માવો જરા શેકાઇ રહે. એટલે તેમાં કુટરેલી જદામની મીંજનો ભુકો પાથેર નાખવો. તે જરા શેકાય એટલે તેમાં તુલસીનાં જીનો ભુકો પાથેર નાખવો; તુલસીના જીના શુકા સાથે એક તોલો મરીનો ભુકો તથા પાવલીભાર ભાંજનો ભુકો મીલાવવો. એ પછી એ જધું નાખ્યાખાઠ પાંચ મીનીટ ચુલે રાખી ઉતારી લેવું. તે પછી આસણી તયાર હોય તેમાં એ ચીજો નાખવી, દોઢશેર સાકરની આસણી જનાવી તેમાં પાવલીભાર ઢેસર નાખવું, અને એક શેર પાકમાં સવાશેર ધી વાપરવું એથી ઘણું સરસ પાક બને છે અને એ પાક દરરોજ બેથી પાંચ તોલા સુધી સવારમાં ખાવો, ને ઉપર દુધ પીવું. એથી શરીરમાં ઘણી શક્તિ આવે છે. આવી રીતે પાથેર બીમાંથી પોણાચારશેર પાક બની શકે છે. (૮) તુલસીના જીનો પાક બનાવાય છે, તેમજ પીપ-જાની પેપડીનો પણ પાક બનાવી શકાય છે, તથા ખીજી ઘણી જાતના પાક કરી શકાય છે. એમાં ખીજી કાંઈ વધારે દવાઓ મેળવવી હોય, તો તે પણ મેળવી શકાય છે. પણ અમે તો બનતાં સુધી ધરધરાઉ સાદીસાદી અને સહેલાઈથી મળી શકે તેવીજ ચીજો વાપરીએ છીએ.

બહેનો ! આવી આવી વસ્તુઓ જાણી રાખી હોય, તો કોઈ વખત તેથી આચિંતો ધણું લાભ થાય છે. કારણ કે શરીરની કાંઈ ખબર પડતી નથી, કોઈ વખતે નહિ જણાયલાં કારણોથી આચિંતું શરીર બગડે છે, એવે વખતે જો આમાંની કેટલીક ચીજો જાણતાં હોઈએ, તો એજ વખતે ચીંજડું દેઈ શકાય છે. એટલુંજ નહિ, પણ આવા પ્રયોગો જાણવાથી મનમાં હિમત રહે છે, અને જ્યારે કાંઈ મુશ્કેલી આવી પડે ત્યારે ગલરાઈ ન જતાં કેટલીકવાર તેની સામે ટકી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આવી જાણતો જાણવાથી ખરચમાં પણ ઘણું બચાવ થઈ જાય છે. કારણ કે જ્યાં માણસોની સ્થિતિ કાંઈ એવી હોતી નથી, કે તેઓને ડાકટરનાં ખીલો ભરવાં પાડવે, માટે કરકસર આડૂ પણ આવી વાતો જાણવાની ધણી જરૂર છે, અને જુવાનીને જાળવવા માટે પણ

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકી છું. '૩૨૭

આવા ધરગતુ સહેલા સાદા સુગમ ઉપાયો જીવવાની અત્યંત જરૂર છે. બહેનો ! શક્તિ માટે બીજા સેંકડો પ્રયોગો છે, પણ એ બધી વાતો કાંઈ યાદ રહી શકે નહિ, અને બધી બાબતો કંઈ ઘણી બહેનોથી બને પણ નહિ, માટે એ બાબત હવે આટલેથીજ બંધ કરૂં છું.

(૧૮) બાફના પ્રયોગો:—બાફ લેવાથી ઘણી જાતનાં દરદો મટી જાય છે, કારણ કે વૈદ્યકશાસ્ત્રની માન્યતા એવી છે કે, શરીરમાં જ્યારે વિજાતીય દ્રવ્ય દાખલ થાય છે, એટલે કે જે ચીજની શરીરને જરૂર નથી, તેવી નકામી વસ્તુઓ શ્વાસોશ્વાસ રસ્તે, ખોરાક રસ્તે, પાણી મારફતે, અગર સ્પર્શ મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે ત્યારે કોઈ પણ જાતના રોગ થાય છે, અને એ વિજાતીય દ્રવ્ય—કયરો શરીરમાંથી કાઢી નાખવાથી નિરોગી રહી શકાય છે. એ વિજાતીય દ્રવ્ય ઝાડા મારફત, ઉલટી મારફત, તથા પરમેવા મારફત કાઢી શકાય છે, માટે બાફના પ્રયોગો બહુ લેવાની પણ જરૂર છે. કારણ કે એથી દવાઓ પેટમાં ઘડયા વિનાજ ફાયદો થઈ શકે છે, અને તે કંઈ કોઈકજ રોગમાં ફાયદો થાય છે એમ નથી, પણ ઘણી જાતના રોગમાં બાફથી સારો ફાયદો થાય છે. કારણ કે બાફથી શરીરનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, એટલે તેની મારફત બીજો ઘણો ફાયદો થઈ શકે છે, કે જે ફાયદા સંબંધી આપણી ઘણી બહેનોને ખીલકૂલ કોઈ પણ જાતનો ખરો ખ્યાલ હોતો નથી. પણ ટુંકામાં એટલુંજ કે બાફ લેવાથી બેહદ ફાયદા થાય છે, માટે બાફ લેવાની થોડી વિધિઓ જણાવું છું.

(૧) મને જ્યારે શરીરમાં સુસ્તી લાગે ત્યારે મારાં મોટાં સાસુજી કહેતાં કે, તમે બાફ લઈ લો, એટલે સુસ્તી ઉડી જશે. તેથી એક વાસણમાં પાણી બદખદાવી તે વાસણ માંચી પાસે મુકી માંચી ઉપર હું બેસતી અને ગોઢડું ઓઢી લેતી, પછી ધીમે ધીમે વાસણ ઉપરથી ઢાંકેલું છીજું ખસેડતી હતી, અને સહન થાય તેવી બાફ લેતી હતી. એથી શરીરમાંથી ખૂબ પરસેવો નીકળી જતો, અને બધી સુસ્તી ઉડી જતી હતી. બાફ લીધા પછી તુરતજ હવામાં ન નીકળવું બેઘએ, બહારનો ઠંડો પવન એ વખતે શરીર ઉપર ન લાગવો બેઘ-

એ, અને એ પછી કલાક બે કલાક આસાએશ લેવી જોઈએ. એટલી સુચના ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. (૨) તદ્દન સાદા પાણીની બાફ લેવાથીજ ઘણું ફાયદો થાય છે, એમાં કંઈ શક નથી, પણ તેમ છતાં પાણીની અંદર જુદી-જુદી દવાઓ મીલાવવાથી કેટલાંક દરદોમાં આસ ફાયદો થાય છે. જેમકે:-

તાવનાં દરદોમાં ઠંડવાશવાલી ચીજોના બાફથી બહુ લાભ થાય છે, એ માટે કુઓ, કાળીજીરી, કરીઆતુ, કાળીપાઠ, લી'બડો કીડામારી, મામેજવો વગેરે ઠંડવી ચીજોની બાફ આપવાથી બહુ જલદી ફાયદો થાય છે, આમાંથી કોઈ પણ એકાદી ચીજ હોય તો પણ આલે-ખસ થાય. ઘડો ભરીને પાણી ઉકાળ્યું હોય તેમાં પાશેરેક એ વસ્તુઓ નાખવી જોઈએ, ને વત્તીઓથી હોય તો પણ કાંઈ અડચણ નહિ. (૩) શરદીવાળી પ્રકૃતિ હોય તેને શરીરમાં ગરમી આપવા માટે સુંઠ, મરી, પીપર, તુલસી નાગરવેલનાં પાન વગેરે ગરમ ચીજોની બાફ આપવાની જરૂર પડે છે, ને એવી જાતના બાફથી તેઓને ઘણું ફાયદો થઈ જાય છે. (૪) વાયુનાં દરદોમાં આકડાનાં મુળીઆંની બાફથી તથા ભોંયરી'ગણીના બાફથી ઘણું ફાયદો થાય છે. પણ એ બાફ વખતે મોઢું બહાર રાખવું જોઈએ. મોઢા ઉપર કે માથા ઉપર તે લેવી નહિ. (૫) સોજનાં દરદોમાં સાટોડીના બાફથી તથા અમરવેલના બાફથી પણ બહુ જલદી અસર થાય છે, અને કેટલાક સ્થળના સોજ તો એ બાફથી તુરતજ ઉતરી જાય છે. (૬) નગોડના બાફથી તથા ઈંગારીઆના બાફથી પણ ઘણું ફાયદો થાય છે, સુવાવડનાં દરદોમાં એ બાફથી ઘણું ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ગળેાની બાફથી પણ ફાયદો થાય છે. અને ઉંટચરો નામે એક જાતના વેલા થાય છે, તેની બાફથી પણ સુવાવડીઓના અકડાઈ ગએલા સાંધાઓ છુટા થઈ જાય છે. આવી આવી ઘણી જાતની બાફો આપી શકાય છે, અને એક અઠવાડિયું દવા ખાવાથી જેટલો ફાયદો થઈ શકે, તેટલો ફાયદો એક દિવસ બાફ દેવાથી થઈ જાય છે, માટે બાફ એ અતિ ઉપયોગી ઉપાય છે. માટે જુદાંજુદાં દરદોમાં સમજ પૂર્વક તેનો લાભ લીધો હોય, તો એથી કરીને પરિણામે ઘણું ફાયદો થઈ જાય છે, માટે આવા સાદા,

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકીશું. ૩૨૯

સહેલા, સસ્તા, નિર્દોષ અને કુદરતી ઉપાયો આપણી બહેનોએ જાણી લેવા જોઈએ. બહેનો ! બાકીથી કયા કયા રોગો કેવી રીતે મટી જાય છે, અને કેનાકેના રોગો એ ઉપાયથી મટી ગયા, તેનું હું તમને વર્ણન કરી જતાવું, તો એથી તમને બહુ આનંદ થાય, અને એમાંથી તમને ઘણુંએ જાણવાનું મહે, પણ આજે એટલો વખત નથી, તેથી હવે કોઈ બીજો પ્રસંગે આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે એ સંજોગથી વધારે વાતો કરીશું. હાલ તો ટુંકમાં એટલુંજ કહું છું કે, બાકીથી ઘણાં માણસોને સાબું થએલાં મેં નજરે જોયાં છે, અને તેઓના રોગો મટ્યા, ને તેઓની ગએલી તંદુરસ્તી પાછી મળી એથી તેઓના ઘણા આશીર્વાદ પણ મેં મેળવેલા છે, તથા તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો મારા અંતરનો આનંદ ને સંતોષ પણ મેં લીધાં છે. માટે તમે પણ એવા આશિર્વાદ અને એવા અંતરનો સંતોષ આવા સાદા સાદા પ્રયોગોમાંથી મેળવો, તથા તમારી જીવાની જાળવાયલી રાખો એમ હું ઇચ્છું છું.

(૧૯) બાળકોની દવાઓ:—બહેનો ! આપણાં બચ્ચાંઓ જિમાર હોય ત્યારે આપણી સ્થિતિ કેટલીબધી અધીરતાવાળી હોય ? એ શું કાંઈ મારે તમને સમજાવવું પડે તેમ છે ? કારણ કે બાલકોને ખાતર તો આપણો સ્ત્રીઓનો અવતાર છે, બાળકોનાં સુખમાંજ સ્ત્રીઓનું સુખ છે, અને બાળકોના આનંદમાં સ્ત્રીઓનો આનંદ છે; માટે આપણાં બાળકો સાબું રંદી શકે તેવા ઉપાયો આપણે જાણી લેવા જોઈએ. કારણ કે બાળકોની પ્રકૃતિ એવી નાજુક હોય છે, અને બાળકો ઉપર જીદીજીદી ઋતુઓની એટલીબધી જલદીથી માઠી અસર થઈ જાય છે કે, તેઓની તબીબત બગડતાં વાર લાગતી નથી, માટે બાળકોને તેમના મંદવાડ વખતે આપણે મદદ કરી શકીએ એવી કાંઈક સાદીસાદી સહેલી સહેલી અને ધરગતુ દવાઓ જાણી રાખવી જોઈએ. મેં જોએલું છે કે, ઘણી બહેનોની ચોતાની તંદુરસ્તી સારી હોય છે, પણ તેઓનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારી હોતી નથી, તેને લીધે એ શ્રીકરમાંને શ્રીકરમાં તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે, અને તેઓનું સૌંદર્ય તથા તેઓની જીવાની પણ બગડે છે. અને યાદ રાખજો કે આટલીબધી

ખરાળી માત્ર ઘોડાક અજ્ઞાનપણાને લીધેજ થાય છે, જો જરા-કજ્ઞ જ્ઞાન હોય તો એવી ખરાળી થતી અટકી જાય, માટે ધરગતુ દવાઓ જાણી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ઘણાં બાળકોની વારંવાર આંખો દુખે છે; એ માટે મારાં મોટાં સાસુની નિર્દોષ દવાજ એ છે કે, તેની આંખમાં દુધનું ટીપું નાખવું, એટલે ઘણું કરીને આંખો મટી જાય છે, અને દરરોજ ધવ-રાવતી વખતે દુધનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી બાળકોની આંખો દુખતી નથી; એટલુંજ નહિ પણ ઘણી સુંદર આંખો બની જાય છે, બોલો, હવે આમાં ન બની શકે એવું કાંઈ છે ?

ઝાડો સાફ લાવવાની દવા:—બાળકોને માટે ઝાડો સાફ લાવવામાં એરંડીઉં જેવું ઉપયોગી છે તેવી ઉપયોગી બીજી બહુજ થોડી દવાઓ હશે. માટે બાળકના પેટમાં બાર જણાય ત્યારે તુરતજ થોડાં ટીપાં એરંડીઆનાં પાઈ દેવાં, એટલે પેટ સાફ થઈ જાય છે, અને પેટ સાફ રહેવાથી બીજા અનેક જાતના રોગ મટી જાય છે. કારણ કે પેટના બગાડની સાથે ઘણી જાતના રોગોને ખાસ સંબંધ હોય છે, અને દરતની કબજાઆતમાંથીજ ઘણી જાતનાં દરદો પેદા થાય છે, માટે બાળકોનું પેટ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. એરંડીઉં માફક ન આવે તે બાળકોને હરડેનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે. જો બાળકોને હરડે કંડી લાગતી હોય અગર હરડેથી પેટ સાફ ન આવતું હોય, તેવાં બાળકો માટે એળીઓ બહુ અકસીર ઉપાય છે. એળીઆથી તુરતજ અસર થાય છે અને થોડા કલાકમાં દરત સાફ આવી જઈને પેટનો બગાડ બધો નીકળી જાય છે.

ઘણી વખત બાળકોનાં પેટમાં પવન ભરાય છે, તેથી પેટમાં દુખ્યા કરે છે, એ વખતે ઇંગોરીઆંની છાલ અગર તંની અંદરનો ગરલ જરા પાઈ દેવાથી પેટનાં દરદો મટી જાય છે. કાકચીઆંના ઘસારાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને વાયવીડીંગના ઉકાળાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

ભરાઈ આવે તે ઉપર:—ઘણી વખત બાળકો ભરાઈ આવે છે એ વખતે તેની છતી ઉપર અસર થાય છે, અને

શ્વાસોશ્વાસ વધી જાય છે, તેની સાથે તાવ પણ આવે છે, એવે વખતે ખાતાળતુંબડીનો ઘસારો ખાવાથી ફાયદો થાય છે, અને માથા ઉપર તથા નાક ઉપર ઠેસર ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે, તથા લસણની એક બે કળીઓ દોરામાં બાંધી તેના ગળામાં બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ખડેનો । બાળકોને સાગ્ન રાખવામાં ખાસ જરૂરની ચીજ એ છે કે, તેના જોરાકની બાળતમાં બહુ સંલાળ રાખવી જોઈએ; કારણ કે બાળકોને મુખ્ય રોગ જોરાકની ગડગડને લીધેજ થાય છે. કારણ કે બાળકોને ખાવું બહુ ગમે છે, અને એ વખતે બીજી ઇન્દ્રિયોના સ્વાદ ખીલેલા હોતા નથી, પણ બાળકોની ખાવાની વૃત્તિ તો કુદરતી રીતેજ પ્રબળ હોય છે, અને બહુજ થોડાં છાકરાંઓ ખાવાની બાળતમાં પોતાની મેળે હાથમાં રહી શકે છે. માટે ખાવાની બાળતમાં માતાઓ પુરતું ધ્યાન રાખે, તો બાળકોના સેંકડે એંસી રોગો સહેજમાં ઓછા થઈ જાય છે, પણ મેં જોયેલું છે કે, સેંકડે પચાસ ટકા બાલકોના મંદજ, પાડમાં તેમની માતાઓનોજ મુખ્ય વાંક હોય છે. માતાઓ પોતે ખાવાપીવાની બાળતમાં પોતાના મનને વશ રાખી શકતી નથી, તેથી તેમને ધાવતાં બાળકો માંદાં પડે છે, એટલુંજ નહિ; પણ એ બાળકો મોટાં થાય છે, ત્યારે પણ તેઓને પોતાની માતા તરફથી ખાવાની બાળતમાં નિયમમાં નહિ રહેવાની કુટેવ પડી જાય છે, કારણ કે ઘણા વખત તેઓની માતાઓ તરફથીજ શિક્ષણ મળેલું હોય છે કે ખૂબ ખાવું. ઘણી વખત માતાની એ લાગણી કુદરતી રીતેજ તેઓમાં ઉતરે છે, અને ઘણી વખત માળાપની ખાવાપીવાની બાળતમાં બેદરકારી જોઈને બાળકો પણ દેખાદેખીથી એવાં બેદરકાર બની જાય છે, માટે માળાપોએ પોતે પોતાનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સાડે ખાવાપીવાની બાળતમાં મન પર કાબુ રાખી બહુ નિયમીત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

તાણ, આંચકી:—કેટલાંક બાળકોને તાણ આવે છે, એ વખતે ગૌમૂત્ર ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. એ સિવાય ટંકણખાર કુલાવીને બાળકની ઉમ્મર પ્રમાણે વાલ અરધા વાલ જેટલા મધમાં ચટાડવાથી જાગર પાણીમાં પાઈ દેવાથી

ખરાબી માત્ર થોડાક અજ્ઞાનપણાને લીધે જ થાય છે, જે જરા-કજ જ્ઞાન હોય તો એવી ખરાબી થતી અટકી જાય, માટે ઘરગતુ દવાઓ જાણી રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ઘણાં બાળકોની વારંવાર આંખો દુખે છે; એ માટે મારાં મોટાં સાસુની નિર્દોષ દવાજ એ છે કે, તેની આંખમાં દુધતું ટીપું નાખવું, એટલે ઘણું કરીને આંખો મટી જાય છે, અને દરરોજ ધવરાવતી વખતે દુધતું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી બાળકોની આંખો દુખતી નથી; એટલું જ નહિ પણ ઘણી સુંદર આંખો બની જાય છે, બોલો, હવે આમાં ન બની શકે એવું કંઈ છે ?

ઝાડો સાફ લાવવાની દવા:—બાળકોને માટે ઝાડો સાફ લાવવામાં એરંડીઈ જેવું ઉપયોગી છે તેવી ઉપયોગી બીજી બહુજ થોડી દવાઓ હશે. માટે બાળકના પેટમાં ભાર જણાય ત્યારે તુરતજ થોડાં ટીપાં એરંડીઆનાં પાઈ દેવાં, એટલે પેટ સાફ થઈ જાય છે, અને પેટ સાફ રહેવાથી બીજા અનેક જાતના રોગ મટી જાય છે. કારણ કે પેટના બગાડની સાથે ઘણી જાતના રોગોને ખાસ સંબંધ હોય છે, અને દસ્તની કબજાઆતમાંથીજ ઘણી જાતનાં દરદો પેદા થાય છે, માટે બાળકોતું પેટ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. એરંડીઈ માફક ન આવે તે બાળકોને હરડેનો ઘસારો પાવાથી ફાયદો થાય છે. જે બાળકોને હરડે ઠંડી લાગતી હોય અગર હરડેથી પેટ સાફ ન આવતું હોય, તેવાં બાળકો માટે એળીઓ બહુ અકસીર ઉપાય છે, એળીઆથી તુરતજ અસર થાય છે અને થોડા ક્લોકમાં દસ્ત સાફ આવી જઈને પેટનો બગાડ બધો નીકળી જાય છે.

ઘણી વખત બાળકોનાં પેટમાં પવન ભરાય છે, તેથી પેટમાં દુખ્યા કરે છે, એ વખતે ઇંગોરીઆંની છાલ અગર તની અંદરનો ગરબ જરા પાઈ દેવાથી પેટનાં દરદો મટી જાય છે. કાકચીઆંના ઘસારાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને વાયવીડીંગના ઉકાળાથી પણ પેટનાં દરદોમાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

ભરાઈ આવે તે ઉપર:—ઘણી વખત બાળકો ભરાઈ આવે છે એ વખતે તેની છાતી ઉપર અસર થાય છે, અને

આસોઆસ વધી જાય છે, તેની સાથે તાવ પણ આવે છે, એવે વખતે પાતાળતુંબકીનો ઘસારો પાવાથી કાયદો થાય છે, અને માથા ઉપર તથા નાક ઉપર કેસર ચોપડવાથી પણ કાયદો થાય છે, તથા લસણની એક બે કળીઓ દોરામાં બાંધી તેના ગળામાં બાંધવાથી પણ કાયદો થાય છે. બહેનો ! બાળકોને સાબું રાખવામાં ખાસ જરૂરની ચીજ એ છે કે, તેના ખેરાકની બાબતમાં બહુ સલાહ રાખવી જોઈએ; કારણ કે બાળકોને મુખ્ય રોગ ખેરાકની ગડબડને લીધે જ થાય છે. કારણ કે બાળકોને ખાવું બહુ ગમે છે, અને એ વખતે બીજા ઇન્દ્રિયોના સ્વાદ ખીલેલા હોતા નથી, પણ બાળકોની ખાવાની વૃત્તિ તો કુદરતી રીતે જ પ્રબળ હોય છે, અને બહુજ થોડાં છાકરાંઓ ખાવાની બાબતમાં પોતાની મેળે હલમાં રહી શકે છે. માટે ખાવાની બાબતમાં માતાઓ પુરતું ધ્યાન રાખે, તો બાળકોના સેંકડે એંસી રોગો સહેજમાં ઓછા થઈ જાય છે, પણ મેં જોયેલું છે કે, સેંકડે પચાસ ટકા બાલકોના મંદવાડમાં તેમની માતાઓનો જ મુખ્ય વાંક હોય છે. માતાઓ પોતે ખાવાપીવાની બાબતમાં પોતાના મનને વશ રાખી શકતી નથી, તેથી તેમને ધાવતાં બાળકો માંદાં પડે છે, એટલું જ નહિ; પણ એ બાળકો મોટાં થાય છે, ત્યારે પણ તેઓને પોતાની માતા તરફથી ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં નહિ રહેવાની કુટેવ પડી જાય છે, કારણ કે ઘણા વખત તેઓની માતાઓ તરફથી જ શિક્ષણ મળેલું હોય છે કે ખૂબ ખાવું. ઘણી વખત માતાની એ લાગણી કુદરતી રીતે જ તેઓમાં ઉતરે છે, અને ઘણી વખત માળાપની ખાવાપીવાની બાબતમાં બેદરકારી જોઈને બાળકો પણ દેખાદેખીથી એવાં બેદરકાર બની જાય છે, માટે માળાપોએ પોતે પોતાનાં બાળકોની તંદુરસ્તી સારૂ ખાવાપીવાની બાબતમાં મન પર કાબુ રાખી બહુ નિયમીત રહેવાની ખામ જરૂર છે.

તાણ, આંચકી:—કેટલાંક બાળકોને તાણ આવે છે, એ વખતે ગૌમૂત્ર પાવાથી ઘણા કાયદો થાય છે. એ સિવાય ટંકણખાર કુલાવીને બાળકની ઉંમર પ્રમાણે વાલ અરધા વાલ જેટલો મધમાં ચટાડવાથી અગર પાણીમાં યાદ દેવાથી

તાણ આવતી મટી જાય છે. પાતાળતુંબડીનો ઘસારો પાવાથી પણ ધણી વખત તાણનાં દરદોમાં ફાયદો થાય છે, અને ઈંગો-રીઉં ધસીને પાવાથી પણ ધણાં જાળકોની તાણ મટી જાય છે.

કૃમિ ઉપર:—જાળકોને મીઠું મીઠું—ગળ્યું ખાણું ખહું ગમે છે, તેથી જાળકોના પેટમાં કરમ પડે છે, અને પેટમાં એ કરમનું ભેર વધી જાય તેથી જાળકોની તબીબત સુધરી શકતી નથી. માટે પહેલાં તો કરમ ન પડે તેવા ઉપાયો કરવા જોઈએ, તથા કદિ કરમ પડેલા હોય તો તે નીકળી જાય એવા ઉપાયો જાણી લેવા ને જરૂર કરવા જોઈએ. કરમને માટે કડવાશ એ ખહું અકસીર ઉપાય છે. અકવાડીએ કે પખવાડીએ જાળકોને કાર્મિક કાણું પાર્ષ દીધાથી તેમના પેટમાં કરમ થતા અટકે છે. એ કડવાશ માટે મારાં મોટાં સાસુજી દીડામારી, કચીયાં-કાકચીઆ, મામેજવો, જોળીઆ, કરીઆતું, કડું, જીવી જીવી કોઈ પણ એકાદી કડવી ચીજ પાવાની ભલામણ કરતાં હતાં. હાલના વખતમાં દાક્તરો પાસે કરમની પડીછી મળે છે, તેથી પણ કરમ નીકળી જાય છે, તથા કરમ ઉપર ખાવા માટે મીઠી સોગઠીઓ મળે છે, તે જાળકો આનંદપૂર્વક ખાઈ જાય છે. અને તેથી કરમ નીકળી તો જાય છે, પણ એ દવાથી કરમ ઉત્પન્ન થતાં અટકતાં નથી; તેને ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા માટે તો જરૂર પડે ત્યારે કડવાશનું સેવન કરાવવું જોઈએ. કરમનો નાશ કરવામાં ખાખસના પીતપાપગનો ઘસારો પાવાથી પણ ખહું સારો ફાયદો થાય છે.

(૨૦) રોગોને થતા અટકાવવાની કુંચી:—સદ્ગુણો ખીલવવાથી રોગો થતા અટકે છે, માટે દરદોના ઉપાયો જાણવા એ જેટલી સારી વાત છે, તે કરતાં પણ દરદો ન થાય તેવા ઉપાયો જાણી રાખવા, એ એથી પણ વધારે સારી વાત છે. અને દરદો ન થાય તેની સુખ્ય કુંચી એ છે કે, સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઈએ, કારણ કે સદ્ગુણો રોગના શત્રુ-દુશ્મનો છે. માટે સદ્ગુણોની પાસે રોગો જઈ શકતા નથી, પણ દુશ્મનોમાંથીજ રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એટલા માટે જેમ અને તેમ સદ્ગુણોને ખીલવવા જોઈએ અને દુશ્મનોથી દૂર રહેવું જોઈએ. ખહેનો ! જેમ ખાવાપીવામાંથી રોગ થાય છે, હવાના

ફેરફારથી રોગ થાય છે, સ્પર્શસ્પર્શથી રોગ થાય છે, અને અવસ્થાના પ્રમાણમાં રોગ થાય છે; તેમજ વધારે કામકીડાથી ને લોગ લોગવવાથી પણ રોગો થાય છે. રાજર્ષિવ્રવર શ્રી ભર્તૃ-હરિએ પણ સાફ કહ્યું છે કે:—મોને રોગમયં । વિષયવાસનાના વધારે પડતા વિચારો કરવામાંથી પણ રોગ થાય છે, લાગ-ણીઓ ઉશ્કેરાય તેવાં બહુ પુસ્તકો વાંચવાથી પણ રોગ થાય છે, વધારે પડતાં નાટકો જોવાથી પણ રોગ થાય છે, ક્રોધના વિચારોમાંથી પણ રોગ થાય છે, લોભી જીંદગી ગાળવામાંથી પણ રોગ થાય છે, વધારે પડતી કોઈની ખોટી ઈર્ષ્યા અદેખાઈ કરવામાંથી પણ રોગ થાય છે, બહુ અભિમાની બનવામાંથી પણ રોગ થાય છે, અને હુનીઆદારીની વસ્તુઓનો તથા સગાં-ઓનો વધારે પડતો મોહ રાખવામાંથી પણ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; કારણ કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર એ છ વિકારોનો દુરૂપયોગ કરવો, તેનું નામ દુર્ગુણ છે. માટે એવા દુર્ગુણોમાંથી યત્ને કરી બચવું જોઈએ, અને દુર્ગુણો-માંથી બચવા સારૂ સદ્ગુણોની ઢાલ આપણી પાસે રાખવીજ જોઈએ; સદ્ગુણોની ઢાલ હોય, ત્યારેજ દુર્ગુણોથી બચી શકાય છે, માટે જાહેનો । ખૂબ યાદ રાખજો કે, બધી જાતના સર્વ રોગો કાંઈ દવાઓથી મટી શકશે નહિ, કે કાંઈ વૈદ્ય કે ડાક્ટરો પણ મટાડી શકશે નહિ, કારણ કે જે જાતના મૂળમાંથી રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય, તેનું જડામૂળ જશે-કપાશે ત્યારેજ રોગ વધતો અટકી શકશે. એટલે દુર્ગુણોમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગો દુર્ગુણો દ્વારા વિશ્વ દૂર થઈ શકે તેમ નથી. કારણ કે દુર્ગુણોથી ઉત્પન્ન થયેલા રોગો કાંઈ દવાથી મટી શકતા નથી, દવાથી મટી શકે તેવા રોગો જીદી જાતના હોય છે, એ રોગો દેહના હોય છે, અને તે નાના રોગો ગણાય છે. પણ દુર્ગુ-ણોમાંથી ઉત્પન્ન થતા રોગોનો સંબંધ મનની સાથે હોય છે, માટે તે માનસિક રોગો કહેવાય છે, અને એ રોગો મટાડ-વામાં વધારે મુશ્કેલી પડે છે. કારણ કે જેમ જીલાળની ગોળી ખાવાથી જીલાળ લાગી જાય છે, અને તુરંતજ પેટનો બિગાડ નીકળી જાય છે, તેમ માનસિક રોગો કાંઈ એટલાજવા જલ-

દીથી સારા થઈ શકતા નથી. કારણ કે એ રોગોને ઓછી કઠાય, તેવી કોઈ વનસ્પતિની ગોળીઓ ડાકટરો કે વૈદ્યો હજી સુધી જાણતા નથી, તેથી એ રોગો સહેલાઈથી મટી શકતા નથી. માટે દુર્ગુણોને આપે ટાળવા એ બહુ અગત્યની વાત છે, અને એ એકલીજ રોગને અટકાવવાની સહેલામાં સહેલી અને સાચામાં સાચી કુચી છે.

ખહેનો ! યાદ રાખજો કે દુર્ગુણો કાંઈ કોઈકનામાં જ હોય છે એમ નથી, પણ જેને આપણે સારામાંસારા માણસ સમજતાં હોઈએ, તેમનામાં પણ કોઈકનેકોઈક જાતના દુર્ગુણો હોય છે, એટલું જ નહિ પણ આપણે પોતે આપણા મનમાં સમજ્યા કરીએ છીએ કે અમે બહુ જ સારા માણસ છીએ, છતાં પણ આપણી પોતાની અંદર પણ ઘણી જાતના દુર્ગુણો હોય છે, તેમાંના કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબર પડે છે, અને કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબરે પડતી નથી. એટલું જ નહિ પણ કેટલીકવાર તો એમ પણ બને છે કે, કેટલીક જાતના દુર્ગુણોને પણ કેટલાંક માણસો સદૃશ સમજ્યા કરે છે, અને આનંદમાં આવી જઈને એ દુર્ગુણોનાં પણ વખાણ કર્યા કરે છે. જેમકે કોઈ બાઈ કહે છે કે, મને તો દિવસમાં ચારપાંચ વખત આહ પીધા વિના ચાલેજ નહિ, કોઈ બાઈ કહે છે કે અમારા ઘરમાંથી મંદવાડ જાયજ નહિ, કોઈ બાઈ કહે છે કે મારો તો બહુ જ અદેખો સ્વભાવ, મારો વર કોઈની સાથે વાત કરે, તો મને તેની અદેખાઈ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કોઈ બાઈ કહે કે હું તો છોકરાંઓને માર્યા વિના રહુંજ નહિ, મારીએ નહિ તો પાધરાં-ખાંશરાં કેમ ચાલે ? આવી આવી રીતે પોતાના દુર્ગુણોને પણ તેઓ વખાણના રૂપમાં કહી જતાવ્યા કરે છે, અને એવી વાતો કરતી વખતે તેઓના ચહેરા ઉપર એક જાતનો આનંદ લાસે છે. આવી સ્થિતિ છે ત્યાં દુર્ગુણો ન હોય એ તો બનેજ કેમ ? કોઈમાં કોઈ પ્રકારનો, અને કોઈમાં કોઈ જોર પ્રકારનો નાનો કે મોટો દુર્ગુણ તો હોય છેજ; અને દુર્ગુણોનું જોર હોય, ત્યાં સુધી મનને તેના ધક્કા લાગ્યા વિના રહેતા નથી. અને જેને એવા

ધક્કા વાગ્યા કરે તેની તાંદુરસ્તી લીલીપોચી-માંલીસાજી રહ્યા કરે, એમાં કાંઈ નવાઈ પણ નથી, માટે જેમ દેહના રોગો સારૂ કેટલીક જાતની સહેલીમાં સહેલી ને સાદીમાં સાદી દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, તેમજ દુર્ગુણોને તજવા સારૂ અને આપણા માનસિક રોગો મટાડવા સારૂ મનની પણ કેટલીક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, અને એ દવાઓ તે કાંઈ કડવા ડોઝ નથી, ધણી ચીજોના ઉકાળા નથી, કે બાટલીમાં રહી શકે તેવી એ દવાઓ નથી, પણ એ તો અંતરમાં રહી શકે તેવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ છે, અને તે શાઓમાંથી તથા મહાત્માઓ પાસેથી મળી શકે તેવી છે. માટે જેમ એક તરફથી શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે બહારની દવાઓની જરૂર છે, તેમજ માનસિક રોગો મટાડવા સારૂ સદ્ગુણોને ખીલવવાની જરૂર છે, પણ એ પ્રકરણ બહુ લાંબું છે. સદ્ગુણોને ખીલવવાની કળા અને આવીઓ મળે નહિ, ત્યાં સુધી સદ્ગુણોને ખીલવવા એ બહુ મુશ્કેલ છે. માટે આજે જેમ જુદા જુદા રોગો માટે જુદીજુદી જાતની દવાઓ બતાવેલી છે, તેમ હવે પછી આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે જુદાજુદા દુર્ગુણો દૂર કરવાની યુક્તિઓ વિષે વાતો કરીશું. આજે તો હવે વખત થઈ ગયો છે, માટે હું આ વાતો આટલેથીજ બંધ કરૂં છું, અને આશી રાખું છું કે, મને જેમ આવા સસ્તા, સાદા, સહેલા અને ધરગતુ પ્રયોગોથી ફાયદો થયો છે, અને મારી જીવાની જાળવાયલી રહી છે, તેમજ તમોને પણ એવા પ્રયોગોવડે ફાયદો થાય, અને તમારી જીવાની જાળવાયલી રહે, એમ હું ઇચ્છું છું. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા મારી એ અંતઃકરણપૂર્વકની શુભેચ્છામાં મને મદદગાર થાઓ ! અસ્તુ.



દીથી સારા થઈ શકતા નથી. કારણ કે એ રોગોને ઓછી કઠાય, તેવી કોઈ વનસ્પતિની ગોળીઓ ડાક્ટરો કે વૈદ્યો હજી સુધી જાણતા નથી, તેથી એ રોગો સહેલાઈથી મટી શકતા નથી. માટે દુર્ગુણોને આપે ટાળવા એ જાહેર અગત્યની વાત છે, અને એ એકલીજ રોગોને અટકાવવાની સહેલાઈમાં સહેલી અને સાચામાં સાચી કુચી છે.

ખહેનો ! યાદ રાખજો કે દુર્ગુણો કાંઈ કોઈકનામાં જ હોય છે એમ નથી, પણ જેને આપણે સારામાંસારાં માણસ સમજતાં હોઈએ, તેમનામાં પણ કોઈકનેકોઈક જાતના દુર્ગુણો હોય છે; એટલું જ નહિ પણ આપણે પોતે આપણા મનમાં સમજ્યા કરીએ છીએ કે અમે જાહેર સારા માણસ છીએ, છતાં પણ આપણી પોતાની અંદર પણ ઘણી જાતના દુર્ગુણો હોય છે, તેમાંના કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબર પડે છે, અને કેટલાક દુર્ગુણોની તો આપણને ખબર પડતી નથી. એટલું જ નહિ પણ કેટલીકવાર તો એમ પણ બને કે, કેટલીક જાતના દુર્ગુણોને પણ કેટલાંક માણસો સદગુણ સમજ્યા કરે છે, અને આનંદમાં આવી જઈને એ દુર્ગુણોનાં પણ વખાણ કર્યા કરે છે. જેમકે કોઈ જાઈ કહે છે કે, મને તો દિવસમાં ચારપાંચ વખત આહ પીધા વિના ચાલેજ નહિ, કોઈ જાઈ કહે છે કે અમારા ઘરમાંથી મંદવાડ જાયજ નહિ, કોઈ જાઈ કહે છે કે મારો તો જાહેર અદેખો સ્વભાવ, મારો વર કોઈની સાથે વાત કરે, તો મને તેની અદેખાઈ આવ્યા વિના રહેજ નહિ. કોઈ જાઈ કહે છે કે હું તો છોકરાંઓને માર્યા વિના રહુંજ નહિ, મારીએ નહિ તો પાધરાં-પાંસરાં કેમ ચાલે ? આવી આવી રીતે પોતાના દુર્ગુણોને પણ તેઓ વખાણના રૂપમાં કહી બતાવ્યા કરે છે, અને એવી વાતો કરતી વખતે તેઓના ચહેરા ઉપર એક જાતનો આનંદ લાસે છે. આવી સ્થિતિ છે ત્યાં દુર્ગુણો ન હોય એ તો બનેજ કેમ ? કોઈમાં કોઈ પ્રકારનો, અને કોઈમાં કોઈ જોર પ્રકારનો નાનો કે મોટો દુર્ગુણ તો હોય છેજ; અને દુર્ગુણોનું જોર હોય, ત્યાં સુધી મનને તેના ધક્કા લાગ્યા વિના રહેતા નથી. અને જેને એવા

ધરગતુ સાદી દવાઓથી હું જીવાની જાળવી શકીશું. ૩૩૫

ધક્કા વાગ્યા કરે તેની તંદુરસ્તી ઢીલીપોચી-માંદીસાજી રહ્યા કરે. એમાં કાંઈ નવાઈ પણ નથી, માટે જેમ કેહના રોગો સાડુ કેટલીક જાતની સહેલીમાં સહેલી ને સાદીમાં સાદી દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, તેમજ દુર્ગુણોને તજવા સાડુ અને આપણા માનસિક રોગો મટાડવા સાડુ મનની પણ કેટલીક દવાઓ જાણી રાખવાની જરૂર છે, અને એ દવાઓ તે કાંઈ કડવા ડોઝ નથી, ધણી ચીજોના ઉકાળા નથી, કે ખાટલીમાં રહી શકે તેવી એ દવાઓ નથી, પણ એ તો અંતરમાં રહી શકે તેવી અમૂલ્ય વસ્તુઓ છે, અને તે શાઓમાંથી તથા મહાત્માઓ પાસેથી મળી શકે તેવી છે. માટે જેમ એક તરફથી શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે બહારની દવાઓની જરૂર છે, તેમજ માનસિક રોગો મટાડવા સાડુ સદ્ગુણોને ખીલવવાની જરૂર છે, પણ એ પ્રકરણ બહુ લાંબું છે. સદ્ગુણોને ખીલવવાની કળા અને આવીઓ મળે નહિ, ત્યાં સુધી સદ્ગુણોને ખીલવવા એ બહુ મુશ્કેલ છે. માટે આજે જેમ જુદા જુદા રોગો માટે જુદીજુદી જાતની દવાઓ જતાવેલી છે, તેમ હવે પછી આપણે પાછાં મળીશું, ત્યારે જુદાજુદા દુર્ગુણો દૂર કરવાની સુક્તિયો વિષે વાતો કરીશું. આજે તો હવે વખત થઈ ગયો છે, માટે હું આ વાતો આટલેથીજ બંધ કરું છું, અને આશા રાખું કે, મને જેમ આવા સરતા, સાદા, સહેલા અને ધરગતુ પ્રયોગોથી ફાયદો થયો છે, અને મારી જીવાની જાળવાયલી રહી છે, તેમજ તમોને પણ એવા પ્રયોગોવડે ફાયદો થાય, અને તમારી જીવાની જાળવાયલી રહે, એમ હું ઈચ્છું છું. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા મારી એ અંતઃકરણપૂર્વકની શુભેચ્છામાં મને મદદગાર થાઓ ! અસ્તુ



૧૨. યોગિનીમૈયા કહે છે કે:—આત્મિક

બળથી જુવાની જળવાઈ રહે છે.

યોગિનીમૈયા નામે એક વૃદ્ધ માતાજી હતાં, તેઓના શરીરની કાંતિ બહુ સારી હતી, બાંધો મજબુત હોતો, શરીરમાં રકુરતી અજળ જેવી હતી, અને એમના બુદ્ધિબળ માટે તથા એમના જ્ઞાન ને ભક્તિ માટે બે મત હતાજ નહિ. તેમના જ્ઞાનથી ખુશી થઈને સૌ લોકો તેમને માટે અતિશય માન ધરાવતાં હતાં. એક દિવસ એ માતાજી એક ગૃહસ્થને ત્યાં ગયાં હતાં, ત્યાં એ ગૃહસ્થની પત્ની લીલાવતીશેઠાણીએ પુછ્યું કે:—માજી ! આપની ઉમ્મર કેટલી હશે ? મને તો લાગે છે કે પાંતરીશેક વરસ થયાં હશે. ત્યારે યોગિનીમૈયાએ કહ્યું કે:—નહિ, દીકરી ! મને તો બાસઠ વરસ થયાં છે. એ સાંભળીને લીલાવતી પાસે બેઠેલી એક બીજી શેઠાણી કે જે તેને મળવા આવી હતી, તે હસી પડી અને તેણે જરા આસ્તેથી લીલાવતીને કહ્યું કે:—આપણામાં એક કહેવત છે કે, ત્યાગીઓ વધારે ઉમ્મર બતાવે ને વેશ્યાઓ ઓછી ઉમ્મર બતાવે. એ વાત કંઈ ખોટી નથી.

એ સાંભળીને લીલાવતીશેઠાણીએ કહ્યું કે:—માજી કદાપિ જુકું બોલેજ નહિ. એ તો જેને પૂજવાની ઇચ્છા હોય, જેને શુદ્ધ બનવાની આકાંક્ષા હોય, જેને ચેલા મુંડવાની હોંશ હોય, અને જેને એવોજ ધંધો કરવો હોય તે જુકું બોલે, કારણકે, સાધુપણું એ પણ આજના વખતમાં બીજા ધંધાઓની પેઠે એક જાતનો ધંધો થઈ પડ્યો છે, એવા ધંધાદારીઓ પોતાની ઉમ્મર વધારે બતાવે એ જુદી વાત છે, પણ આ માજી તો નિઃસ્પૃહી છે, તેઓ શા માટે જુકું બોલે ? એ પછી લીલાવતીએ યોગિનીમૈયાને પૂછ્યું કે:—માજી ! આપની તંદુરસ્તી આવી સારી કેમ રહી શકે છે, એનું કંઈ કારણ બતાવી શકશો કે ? ત્યારે માજીએ કહ્યું કે:—ઓહો ! ઘણીજ ખુશીથી જો તમે એવી વાતો જણવાની જાણસા રાખો, તો તો

મને બહુજ આનંદ થાય. કારણકે હું તો એમજ ઇચ્છું કે આપણી કોઈ પણ બહેનો કાંઈક વધારે ઉંડાણમાં ઉતરતાં શીખે, તો સાડું. આપણા દેશની સ્ત્રીઓમાં જીજ્ઞાસુપણું વધે, એ કરતાં વધારે ઇચ્છવાયોગ્ય ને આનંદની વાત બીજી કયી ? કારણકે સ્ત્રીઓ પછાત રહે છે, તેનું મુખ્ય કારણજ એ છે કે તેઓમાં નવુંનવું જાણવાની વૃત્તિ ખીલેલી નથી, તેથી તેઓ હુકા કુંડાળામાં પડી રહે છે, નાની નાની વસ્તુઓમાં સંતોષ માન્યા કરે છે અને ગોટાળાપીંડાળામાં પડ્યાં રહીને જેમ તેમ ચલાવી લે છે, એથીજ તેઓ પાછળ પડી જાય છે. પણ એને બદલે તેઓમાં શોધકબુદ્ધિ જાગે, પ્રશ્ન પૂછવાની વૃત્તિ જાગે અને તેઓને નવાનવા ખુલાસાઓ મેળવવાનું મન થાય, તો એ કરતાં ડોકો દિવસ બીજો કયો ?

(૧) બહેનો ! ખાસકર વરસની ઉમ્મર થયા છતાં પણ માડું શરીર સારું રહી શકે છે અને બામઠને બદલે તમે મારી ઉમ્મર પાંતરીસ વરસની ધારે છે, એનું કારણ આત્મિકબળ છે. આત્મિકબળથીજ માડું શરીર સાડું રહી શકે છે. કારણ કે બીજી બધી જાતનાં બળ કરતાં આત્મિકબળ સહીષ્ણુ હિંમતમાં હિંમતી જાતનું, મોટામાં મોટું, અને શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ બળ છે, માટે જો તંદુરસ્તી જળવવી હોય, અને જીવાની સાચવી રાખવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવવું જોઈએ. અને તેમાં ખુબી તો એ છે, કે એ બળ મેળવવામાં કાંઈ ખર્ચ થતો નથી, કાંઈ મહેનત કરવી પડતી નથી, કાંઈ પરાધીન રહેવું પડતું નથી. અને કાંઈ ઉધુચતું કે આહુઅવળું પણ કરવું પડતું નથી. કારણકે એ બળ સ્વાભાવિક છે, એ બળ સૌ માણસોની અંદર કુદરતી રીતેજ રહેલું છે માટે બીજા કોઈ પણ જાતના બળને મેળવવા કરતાં આત્મિકબળ મેળવવું, એ વધારે સહેલી વાત છે. પણ તેમાં શરત એટલી કે એ બળ મેળવવાની કુંચી મળવી જોઈએ, યુક્તિ મળવી જોઈએ અને કળા શીખી લેવી જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો સહીષ્ણુ નજીકમાંનજીકનું, સહેલામાંસહેલું અને મોટામાંમોટું આત્મિકબળ મળી જાય છે બહેનો ! આત્મિકબળથી માત્ર શરીરજ સાડું રહી શકે છે

એમ કંઈ નથી, પણ આત્મિકજાળથી તો ખીન્ત અનેક મહાન કામો થઈ શકે છે, કારણકે આત્મિકજાળ તો એન્જીન છે. ઇન્જીનથી ગાડી ચલાવાય, આગબોટ ચલાવાય, પાણી કઢાય, ખાણો ખોદાય, પહાડો ભંગાય, ખેતી કરાય, કારખાનાં ચલાવાય, દીવા કરાય, અને સળમરીનમાં સમુદ્રના તળીએ પણ જવાય, તથા જાલુનમાં બેસીને આકાશમાં ઉડી પણ શકાય. આવી રીતે એક ઇન્જીન જેમ જુદાંજુદાં અનેક કામો કરી શકે છે, તેમ આત્મિકજાળ રૂપી ઇન્જીનથી પણ અનેક કામો થઈ શકે છે. એ આત્મજાળથી ધન જોઈતું હોય, માન જોઈતું હોય, અને બુદ્ધિ જોઈતી હોય, તો તે મેળવી શકાય, કળાઓ શિખવી હોય, તો તે શીખી શકાય, તપ કરવું હોય તો તે કરી શકાય, તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તો તે જાળવી શકાય, સત્તા મેળવવી હોય તો તે મેળવી શકાય, લોકોને રીઝવવા હોય તો લોકરંજન કરી શકાય, નામના રાખવી હોય તો તે રાખી શકાય, દેવદેવીઓને સન્ન કરવાં હોય તો તે કરી શકાય, સિદ્ધિઓ મેળવવી હોય તો તે મેળવી શકાય, અને એ બધું કરતે છતે જીવનમુક્ત થવું હોય, તો તે થઈ શકાય. તથા એ જાળને લાત મારીને વિદેહમુક્ત થવું હોય, તો તે થઈ શકાય; એવું આત્મિકજાળમાં જખરૂં ભારે તત્ત્વ છે. મારૂં શરીર સારું છે, અને વૃદ્ધાવસ્થા છતાં પણ જીવાન જેવું લાગે છે, એટલુંજ નહિ પણ મારી સાચી ઉમ્મર માનવામાં પણ તમને શંકા લાગે છે; એનું કારણ બીજું કંઈજ નથી. પણ એનું ખરું કારણ તો આત્મિકજાળ છે. માટે બહેન ! એ તમોને પણ મારા શરીરના જેવી તંદુરસ્તી ગમતી હોય તો તમે પણ આત્મિકજાળ મેળવો ! આત્મિકજાળ મેળવો ! !

(૨) બેનની હવે તમને હું એ જતાવું છું કે આત્મિકજાળથી શરીર સારું કેમ રહે છે ? તેનું કારણ એ છે કે આપણે શરીરની બીક સુકી દઈએ, ત્યારે શરીર સારું રહે છે, અને શરીર માટે ડર્યા કરીએ, ત્યાં સુધી તે આપણને ડરાવી દુઃખ દીધા કરે છે. માટે સઉથી પહેલી વાત આપણે એ જાણવી જોઈએ, કે શરીર સાથે મારો શો સંબંધ છે ? એનો વિચાર કરતાં ઘુસ્તજ આપણને સમજાશે કે શરીર તે કંઈ હું નથી, તેમજ

શરીર કંઈ મારું પણ નથી. પણ મારામાં “હું” કહેનાર જે કાંઈક છે, તે તો શરીર કરતાં જીવંત છે કારણ કે શરીરનો નાશ થાય છે, પણ તેમા રહેલા આત્મિકતત્વો કાંઈ નાશ પામતાં નથી. આવી વાતો સમજવામાં ધીમ દેશના લોકોને મુશ્કેલી પડે છે, પણ આપણી ઉપરતો ઇશ્વરની એવી દયા છે કે જન્મતા પહેલાંજ આપણા જીવની અંદરજ એ જાતના સંસ્કારો રહેલા હોય છે. એટલે આપણે ધારીએ તો આ બધી વાતો બહુ સહેલાઈથી સમજી શકીએ તેમ છે. માટે આત્મિકબળ મેળવવા સાર પહેલાં વાત તો એ જાણવી જોઈએ, કે આ શરીરની સાથે મને શું સંબંધ છે ? એ સંબંધી વિચાર કરનારા જ્ઞાનીઓ આપણને કહે છે કે:-શરીર એ જીવાત્માનું વાહન છે, શરીર એ આત્માનો ઘોડો, એ જીવો, એ ઘોડાને બૂખે મારીએ તો તે આપણને ધારે તે મુકામે પહોંચાડી શકે નહિ તેમજ એ આપણે એ ઘોડાને બહુ-મસ્ત ને ઉન્મત-તોફાની બનાવીએ, તો પછી તે કાંઈ આપણા કાબુમાં રહે નહિ બીજું એ કે શરીર એ આપણા તાળાની વસ્તુ છે, શરીર એ આપણા કબજાની વસ્તુ છે અને શરીર એ સાધન છે, પણ શરીર કાંઈ આત્માને ઢાળી દેવા માટે નથી આટલી વાત આપણે-શરીર પર રીતે સમજીએ, તો પછી શરીર સાથે કેમ વર્તવું ? એ બાબત સહજ સમજાઈ જાય છે. એટલે પછી જોડો તપને નાસે શરીરને વિના કારણ બાળવાનું મન થતું નથી, તેમજ શરીરને મસ્ત બનાવવાનું મન પણ થતું નથી, એથી શરીરની સાથે યોગ્ય રીતે વર્તી શકાય છે. અને શરીરની સાથે યોગ્ય રીતે વર્તતાં આવડે, ત્યારે પછી શરીરનો ભય એકો થઈ જાય છે, એટલે પછી કુદરતી નિયમો પ્રમાણેજ શરીર સારું રહી શકે છે. કારણ કે ભય ભયને જેવ્યા કરે છે તેથી ભય વધતો જાય છે, પણ જ્યારે ભય છોડી દઈએ ત્યારે ભય છુટી જઈ કુદરતી રીતેજ તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. અને યાદશબ્દને કે જ્યાં સુધી આત્માનું અને દેહનું ખરું સ્વરૂપ સમજીએ નહિ, તથા એ બંનેનો ખરો સંબંધ જાણીએ નહિ, ત્યાં સુધીજ શરીરને માટે વધારે પડતો મોહ રહે છે ને ભય લાંબા કરે છે. પણ જ્યારે ખરી સ્થિતિ સમજાઈ જાય ને એ

ખન્ને વસ્ત્રેની સગાઈ નહીં થઈ જાય, ત્યારે ખીંક મટી જતાં શરીરની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. માટે આત્મિકબળ મેળવવા સારૂ શરીરને અને આત્માને એ સંબંધ છે, એ વાત આપણે ધરોળર રીતે જરૂર લાણી લેવી જોઈએ.

(૩) આંતર શાંતિ લોગવવાથી શરીર સારૂં રહે છે. આત્મિકબળની ખૂબી એ છે કે આત્મિકબળથી અંતરની શાંતિ રહી શકે છે. કારણ કે પવન વગરની જગામાં દીવો સ્થિર રહે છે, તેમ શાંતિને હલાવી નાંખનારા વિકારો ન હોય, તે ઠેકાણે શાંતિ સ્થિરતાથી રહી શકે છે. બીજી વાત એ છે કે નાની વસ્તુ કાંઈ મોટી વસ્તુને હલાવી શકતી નથી, તેમજ લોગણીઓ અને વિકારો સામાન્ય મનુષ્યના મનને ચલાયમાન-ચળિત કર્યા કરે છે, પણ આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓના હૃદયને હલાવી શકતા નથી; આમ હોવાથી આત્મિકબળવાળા આણુસો અંતરની શાંતિ સહેજે લોગવી શકે છે. બહેનો ! જેનામાં આત્મિકબળ આવી જાય, તેની પાસેથી બીજી ઘણી જાતની સાંસારિક ઉપાધિયો પણ ઓછી થઈ જાય છે. એ સિવાય તેને બીજી પણ એ મહત્ત્વ મળી જાય છે, કે શાંતિ શાંતિને જેથી લાવે છે, બળ બળને, સંતોષ સંતોષને ધીરજ ધીરજને, સહનશીલતા સહનશીલતાને, સ્નેહ સ્નેહને, અને જ્ઞાત જ્ઞાનને જેથી લાવે છે. અને એ બધા શુભ! આત્મિક-બળવાળાઓમાં આવી ગએલા હોય છે, તેથી તેઓ અંતરની શાંતિ લોગવી શકે છે. અને અંતરની શાંતિ જે લોગવી શકે તેના શરીરની અને મનની આરોગ્યતા સારી રહે અને તેની જીવાની જળવાયલી રહે, તેમાં નવાઈ જેવું કાંઈ નથી. માટે બહેનો ! તમારે તમારી જીવાની જળવવી હોય, તો આત્મિક-બળ મેળવો, અવસ્ય આત્મિકબળ મેળવો.

(૪) વિકારોને અંકુશમાં રાખવાથી શરીર સારૂં રહે છે:—જેડુતો કહે છે, કે જે જંગીયામાં બહુ સુંદર મોટું આંખાનું ઝાડ ઉગી ગએલું હોય, તે ઝાડ નીચે પણ કાંઈ નાના નાના જંગલી છોડવાઓ ઉગ્યા વિના રહેતા નથી, પણ એ બધા જંગલી છોડવાઓનો કસ આંખાનાં મૂળીયાં ગુસીલે

છે, એટલે એ છોડા નિર્માલ્ય જેવા થઈ પડે છે. કારણ કે મોટા આંખાનાં મૂળીઆંમાં જમીનની અંદરનો રસકસ ચુસી લેવાનું બળ હોય છે, તેવું કાંઈ નાના જંગલી છોડવાઓનાં મૂળીઆંમાં હોતું નથી; તેથી બીજા સેંકડો છોડો હોવા છતાં પણ વધારે પોષણ આંખાના મોટા આંદનેજ મળે છે. તેમજ ચાલ રાખતે કે આત્મિકબળ એ હૃદયરૂપી વાડીમાં જિગેલું સૌથી મોટામાં મોટું ઝાડ છે, અને કામ, ક્રોધ, લોભ, વગેરે વિકારો તો નાના નાના જંગલી છોડવા જેવા છે. એટલે એ ઝાડ નીચે જિગેલા એ બધા છોડ હયાત રહેવા છતાં પણ મુડદાલ જેવા હોય છે, કારણ કે તેનો રસકસ આત્મિકબળ ચુસી જાય છે તેથી વિકારો માત્ર અંકુશમાં આવી જાય છે, એટલે બીજા સામાન્ય માણસોને વિકારો જેવું દુઃખ દે છે, તેવું દુઃખ આત્મિકબળવાળાને દઈ શકતા નથી. તેથી પરીણામ એ થાય છે; કે આત્મિકબળ વિનાના માણસોના શરીરનો રસકસ વિકારો છુટી જાય છે તેથી તેઓની તંદુરસ્તી બગડે છે; અને તેઓ જીવાનીમાંજ અરધાં ઘરડાં થઈ જાય છે. પણ જે માણસોના હૃદયમાં આત્મિકબળનો અંગો-આમ્રવૃક્ષ-સહકાર જોગી જઈ મોટો થએલો હોય, તેની આગળ વિકારો કંઈ ભર કરી શકતા નથી, એથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

(૫) મિતાહારથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. જે માણસોમાં આત્મિકબળ નથી, તે માણસો ખાવાપીવાની બાબતોમાં બહુજ બેદરકાર રહે છે, કારણકે તેઓને પોતાના શરીરનો બહુ મોહ હોય છે, અને ખાવાપીવાના પદાર્થો ઉપર બહુ આસાકત રાખે છે, તેથી તેઓ ખાવાની બાબતમાં નિયમમાં રહી શકતા નથી, એટલે તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે પણ આત્મિકબળવાળા માણસને તો શરીરનો મોહ ઓછો થયો હોય છે, અને ખોરાકની ચીજોનો શોખ અને લોભુપતા પણ ઓછાં થએલાં હોય છે, તેથી તેઓ ખાવાપીવાની બાબતોમાં બહુ અંકુશમાં રહી શકે છે, અને જીંદગી ટકાવવા ખાતર શરીરનો પોષણ જોગજ સત્વગુણી આહાર લે છે, એથી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે, બહેનો ! આત્મિકબળ એક

એવું તો અજ્ઞાન જેવું બળ છે, કે તેનો ઉપયોગ સર્વત્ર થઈ શકે છે, અને દરેક જાળતમાં તે પોતાની સત્તા ચલાવી શકે છે. એટલે જોરાક જેવી સાધારણ જાળતમાં પણ તેની અસર પહોંચે તેમાં તો કાંઈ નવાઈજ નથી. આત્મિકબળવાળા માણસોની અંદર બીજાં કેટલાં બધાં બળો આવી જાય છે, અને આત્મિકબળથી શરીરની તથા મનની આરોગ્યતા અને જીવાની કેટલી બધી જળવાઈ રહે છે, એ બધી બાબતો તમે ખરાખરા રીતે વિચારી સમજી શકો, તે સાફ આ બધી વાતો હું તમને સવિસ્તર કહું છું. અને આશા રાખું છું કે એમાંથી કાંઈક પણ તમે પકડી શકશો.

(૬) શરીર કરતાં આત્મોન્નતિની કિંમત વધારે સમજનારની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. આત્મિકબળવાળાઓ સમજે છે કે શરીર કરતા ઇન્દ્રિયોની, ઇન્દ્રિયો કરતાં મનની, મન કરતાં બુદ્ધિની કિંમત ઘણી વધારે છે; અને બુદ્ધિ કરતાં પણ આત્માની કિંમત ઘણીજ વધારે છે. માટે આત્માની ઉન્નતિ થવા સાફ બીજી જે જે વસ્તુઓને દાખી દેવી પડે, તેને દાખવી એ ધર્મ છે-એમ સમજીને આત્મિકબળવાળાઓ પોતાની જાગૃતી ગુજારે છે; ને તે પ્રમાણે વર્તે છે. તેથી સામાન્ય માણસોને શરીરનો, ઇન્દ્રિયોનો, મનનો, અને પોતાની બુદ્ધિનો મોઢ લાગે છે, તેટલો મોઢ આત્મિકબળવાળાઓને લાગતો નથી. તેમજ વ્યાવહારિક માણસોને તેઓનાં શરીર ઇંદ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ દોરી જાય છે, તેમ આત્મિકબળવાળાઓ દોરાતા નથી-દોરી શકાતાં નથી. તેથી પરીણામ એ થાય છે કે જેઓ મોહને લીધે શરીર તથા ઇન્દ્રિયો વગેરેની પાછળને પાછળ ફરનારા હોય છે, તેઓની બુદ્ધિ બિમિત થાય છે, તેઓનાં જ્ઞાન રૂપાર્થ જાય છે અને વધારે પડતા વિષયો ભોગવવાથી તેઓનાં શરીર પણ બગડે છે. પરંતુ જેનામાં આત્મિકબળ છે, તે ભક્ત જ્ઞાની આ બધી બાબતોમાં નિયમમાં રહી શકે છે. કારણકે શરીરને, ઇન્દ્રિયોને, મનને તથા બુદ્ધિને વશ રાખી શકે, એવું આત્મિકબળ તેઓમાં આવી ગયેલું હોય છે; તેથી તેઓ પોતાના શરીરની આરોગ્યતા સાચવી શકે છે. યાદ રાખો કે આત્મિકબળવાળા માણસોની

તંદુરસ્તી સારી હોય, તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. માટે તમારે તમારી જીવાની જળવવી હોય, તો તમે પણ મારી પેઠે આત્મિકબળ મેળવો. એટલે જાસઠ વરસની ઉંમર છતાં પાંતરીસ વરસની ઉંમર જેવડાં દેખાશે, અને કોઈની એવી વાત સાંભળી માનવામાં તમને આંચકો કે અચંબો લાગશે નહિ કે મોઢું મલકાવવું પણ નહિ પડે.

(૭) અફરોસ કરે નહિ તેનું શરીર સારું રહે છે. બહેનો ! આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો માને છે કે આ શરીર પ્રારબ્ધકર્મ લોગવવા માટે છે, અને પ્રારબ્ધ છે, ત્યાં સુધી કોઈને કોઈ પ્રકારનાં સુખદુઃખ તો થવાનાંજ. કારણ કે પુણ્યપાપમાંથી પ્રારબ્ધ બને છે. આપણે પોતે જે સારાં કે નકારાં-માઠાં કર્મ કર્યા હોય તેમાંથી પ્રારબ્ધ બને છે, નવાં પ્રારબ્ધ બાંધવાનું આપણામાં બળ છે અને જીનાં કર્મને બપાવી-બાળી દેવાનું પણ આપણામાં બળ છે, છતાંપિ અસુક હૃદય સુધી તો પ્રારબ્ધ લોગવવાંજ પડે છે, એટલે જો લોગવતી વખત કોઈકે ને કોઈક પ્રકારનું સુખ તેમજ દુઃખ થયા વિના રહેજ નહિ. કારણ કે સુખ અને દુઃખરૂપી કર્મનાં જે બે ઝાડ છે, તેનાંજ જે ફળ તે પ્રારબ્ધ છે. એટલું શરીર છે, ત્યાં સુધી સુખ-દુઃખ થયા વિના રહેવાનું નથી, જો તો થોડાં કે ઘણાં થાયજ; પણ જો વખતે આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો સમજે છે, કે પ્રારબ્ધની સાથે આત્માને કંઈ સંબંધ નથી. આત્મા તો નિર્વિ-કારી, નિર્લેપ, અસંગ, સદા પવિત્ર, અને સદા આનંદરૂપ છે; તેને કંઈ લાગતું-વળગતું નથી. તે તો હમેશાં અસંગ અને મુક્ત છે, માટે શરીરના કે મનના સુખદુઃખ સાર કરીને આત્માને શા માટે ધકકો વાગવો જોઈએ ? કારણ કે આત્મા તો નિર્લેપ છે, અને જો બધાંનો સાક્ષી છે, માટે આત્માને કંઈ પ્રારબ્ધ લોગવવાનાં હોય નહિ, અને દેહને તો પ્રારબ્ધ લોગ-વ્યા વિના છુટકોજ નથી. કારણ દેહ પ્રારબ્ધથીજ ઉત્પન્ન થયેલો છે, પ્રારબ્ધ ન હોય, તો દેહને ઉત્પન્ન થવાનું કંઈ કારણ નથી. માટે દેહે તો પ્રારબ્ધ લોગવવાંજ જોઈએ, પણ આત્માને પ્રારબ્ધ સાથે કંઈ સંબંધ નથી. કારણ કે આત્મા કંઈ પ્રારબ્ધથી ઉત્પન્ન થયો નથી, માટે પ્રારબ્ધના દાખ અને

જીવનમાં કાંઈ આત્મા દગાઈ જાય નહિ. તેથી પરીણામ એ ધાય છે કે આત્મિકજાળ આવી જાય છે, ત્યારે તે પ્રારબ્ધની ઉપર પણ સત્તા લોગવે છે-ધણીપણું કરી શકે છે. એથી તેને ખાસ ફાયદો એ થાય છે, કે શરીરનાં સુખદુઃખને તેઓ પોતાનાં સુખદુઃખ માનતાં નથી, પણ તેને પ્રારબ્ધનો ખેલ માત્ર સમજે છે. તેથી તેને સુખદુઃખના ધક્કા ખાંડુ ઝોછા વાગે છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે. માટે તમારે પણ તમારી જીવનની જાળવવી હોય અને ઘંડપણને વહેણું વહેણું ન આવવા દેવું હોય, તો તમે પણ આત્મિકજાળ મેળવો, એટલે આત્મિકજાળના પ્રતાપે ધણી જાળતોમાં કુદરત તમને અનુકૂળ થઈ જશે, અને ઉપર જીવતાં તથા એવાં જીવં ઘણાં કારણોને લીધે તમારી તંદુરસ્તી જાળવાઈ-સચવાઈ શકશે.

(૮) શરીરનાં પરમાણુઓને વધારે પડતો ઘસારો ન લાગે તો તંદુરસ્તી જાળવાઈ રહે છે. વૈધકશાસ્ત્ર કહે છે કે જીવં જીવં પરમાણુઓ મળીને તેના એકત્ર સંબંધથી આ શરીર ઉત્પન્ન થયેલું છે. એ પરમાણુઓને શરીરની મહેનત પ્રમાણે ઘસારો લાગે છે. જેમકે કામનો, ક્રોધનો, લોભનો, ભવિષ્યની શીકરોનો, દેવનો, અહંકારનો, સર્ગાં વહાલાંઓના મરણના અફસોસનો, અને ગુણ ઉપરાંત કામ કર્યું હોય તેનો ઘસારો, તથા હોજરી જેટલું પચાવી શકે તે કરતાં વધારે ખાધું હોય તે પચવવા માટે હોજરીને જે વધારે પડતું જોર કરવું પડે એ ઘસારો, વગેરે અનેક જાતના ઘસારા લાગવાને લીધે શરીરનાં પરમાણુઓ ઘસારાં જાય છે. તેથી એ ઘસારાને લીધે તંદુરસ્તી ખગડે છે, અને શરીરને વહેણું ઘડપણ આવે છે; પણ યાદ રાખજો કે ખડું મોહમમતાવાળા માણસોને આવી જાતના ખડું ઘસારા લાગે છે. તેથી તેઓનાં શરીર જલદીથી ખગડી જાય છે. પણ એને બદલે જેનામાં આત્મિકજ્ઞાનનું જાળ હોય, તેના શરીરને ખડુજી ઝોછો ઘસારો લાગે છે. કારણ કે આત્મિકજાળને લીધે એવી જાળતોમાં તે ખડું અંકુશમાં રહી શકે છે, તેથી તેને ખીજ સામાન્ય માણસોના જેટલા એવી જાળતોમાં ધમપછાડ મારવા પડતા નથી, તેથી તેઓના શરી-

રનાં પરમાણુઓ બહુજ ઓછાં ધસાય છે, એટલે તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે અને તેઓને બહુ મોડું ઘડપણ આવે છે.

બહેનો ! તમે સમજી શકશો કે સામાન્ય લોકોને શીકર-ચિંતામાં, દોડાદોડીમાં, હાથવોથમાં ન ઘણી જાતની હેરાનગતિમાં જીંદગી ગાળવી પડે છે, તેવી રીતે કાંઈ આત્મિકબળવાળાને જીંદગી ગાળવી પડતી નથી. કારણ કે સામાન્ય લોકોની જીંદગીની કિંમત સમજ્યા વિનાની હોય છે, તેથી તેઓ અવ્યવસ્થિતપણે જીંદગી ગુજારે છે, પણ આત્મિકબળવાળા જ્ઞાનીઓ તો જીંદગીની કિંમત સમજે છે અને નિયમપૂર્વક જીવન ગાળે છે, તેથી તેઓના શરીરનાં પરમાણુઓને બહુજ થોડો-નજીવો ધસારો લાગે છે. અને એ તો દેખીતીજ વાત છે કે જેના શરીરનાં પરમાણુઓ વધારે ધસાઈ જાય, તેના શરીરનો વહેલો અંત આવે-નાશ થાય અને જેના શરીરનાં પરમાણુઓને ઓછો ધસારો લાગે, તેનું શરીર વધારે વખત સુધી ટકી રહે, એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. માટે બહેનો ! હું તમને સમજાવવા ઇચ્છું છું, કે આત્મિકબળને લીધે હું ઘણી જાતની શાંતિ લોગવી શકું છું, તેથી મારા શરીરનાં પરમાણુઓને બહુ ઓછો ધસારો લાગે છે, તેથી મારું શરીર સાફ રહી શકે છે. અને તમારામાં આત્મિકબળ નથી, તેથી તમે ખરી શાંતિ લોગવી શકતાં નથી, એટલે તમારા શરીરનાં પરમાણુઓને ધણીજ વધારે ધસારો લાગે છે, તેથી તમારાં શરીર બહુ જલદીથી ખરાબ થઈ જાય છે. માટે શરીરને સાચવવું હોય, તેમણે શરીરનાં પરમાણુઓને વધારે પડતો ગેરવાજબી ધસારો ન લાગે, તેવી રીતે જીંદગી ગાળવી જોઈએ. બહેનો ! જેમ પરમાણુઓના વધારે ધસારાથી શરીરને નુકશાન ખમવું પડે છે, તેમજ શરીરનાં પરમાણુઓને હુમેશાં મળવી જોઈએ તેટલી ગતિ દરરોજ ન મળે, તો પણ તે સુસ્ત ને જડ થઈ જાય છે, એથી પણ શરીર બગડે છે. માટે જે માણસો જીંદગી ગાળનારાં અને શાંતિને ખોટે નામે ઉદ્યોગવિના પડી રહેનારાં છે, તેમના શરીરનાં પરમાણુઓમાંની કુદરતી ક્રિયાશક્તિ લીલી પડી જાય છે, એથી પણ તેઓના શરીરની ખરાબી થાય છે. કારણ કે શરીરના પરમાણુઓને અમુક પ્રકારની શાંતિ આપવાની જરૂર છે, તેમજ ખીજ તર,

મુથી શરીરનાં પરમાણુઓને અમુક હદ સુધી ગતિમાં રાખવાની પણ તેટલીજ જરૂર છે. તેને ગતિમાં રાખવામાં ન આવે, તો તેથી પણ પરિણામ એજ થાય છે, કે અતિ ઘસારાથી શરીરની વહેલી ખરાબી થાય છે, તેમજ ગતિવિનાની આજસુજીવી લોગબ્યાથી પણ શરીરની વહેલી ખરાબી થાય છે. પણ આ બધી જરૂરી વાતો સામાન્ય લોકો જાણતા નથી, અને કેટલાક ઠાઠા માણસો આ બધી વાતો જાણે છે પણ, પણ તે મુજબ ચાલી શકતા નથી, એટલે તેઓને તેનો ખરો ફાયદો થતો નથી. પણ આત્મિકજાળવણી તો એ પ્રમાણે વર્તી શકે છે, એટલે તેઓની જીવનની જાળવણી રહે છે. માટે જીવનની જાળવવાનો સૌથી સારામાંસારો ઉપાયજ એ છે કે આત્મિકજાળ મેળવવું જોઈએ, અને ગમે તેમ આડું અવળું છુટકું નહિ પડતાં, મધ્યસ્થપણે રહી શકાય, તેમ વર્તવું જોઈએ; એમ કરતાં આવડે તો તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

(૬) આત્માના આનંદની લહેરોમાં રહે, તેનું શરીર સાફ રહી શકે છે. જે માણસની અંદર આત્મિકજાળ આવી જાય છે, તેઓ આત્માના સ્વાભાવિક આનંદમાં રહે છે, તથી શરીરનાં સુખદુઃખમાં તેઓનું ધ્યાન રહેતું નથી, એટલે બીજા સામાન્ય લોકોને સુખદુઃખના ધક્કા વાગ્યા કરે છે. ત્યારે આત્મિકજાળવાળાના અંતઃકરણમાંથી આનંદના કુવારા છુટ્યા કરે છે. અને એતો નક્કી વાત છે કે ખરો આનંદ હોય, ભાં આગળ દુઃખ આવી શકેજ નહિ. અને એ વાત પણ યાદ રાખજો કે આત્માના આનંદ સિવાય બીજી બધી જેટલી જાતોના આનંદ છે, તે બધા અપૂર્ણ હોઈ સંતોષોને આધારે રહેલા છે. પણ આત્માનો આનંદ સ્વતંત્ર છે, તે સ્વાભાવિક આનંદ હોઈ સર્વ સ્થળે બહુજ સહેલાઈથી મળી શકે તેવો છે. એટલે જે ભાગ્યશાળી માણસને આત્મિક આનંદમાં રહેતાં આવડે, જે સદ્ગુણીનું શરીર સાફ રહે તેમાં કાંઈજ નવાઈ નથી. બહેનો ! ધન, માન, તંદુરસ્તી, વૈભવો, માળાપ, સત્તા, અને ઘણી દીકરાના આનંદ કરતાં પણ આત્માનો આનંદ ઘણોજ વધારે છે. એટલુંજ નહિ પણ પરમાર્થનાં કામો કરનામાં જે આનંદ છે, તે કરતાં પણ આત્માનો આનંદ ઘણોજ

વધારે છે. હુંકામાં એજ કે શાસ્ત્રોમાં કહ્યા પ્રમાણે સ્વર્ગમાં અને દેવોમાં જે આનંદ છે, તે આનંદ-કરતાં પણ આત્મામાં વધારે આનંદ છે. માટે જેને એવો આત્મિક આનંદ-આત્માનંદ મળી જાય, તેને ખીજાં હલકી જાતનાં સુખદુઃખમાં બહુ ધ્યાન ન રહે, તેમાં કાંઈજ નવાઈ નથી અને તેને લીધે તેને સુખદુઃખના બહુ ઝોછા ધક્કા વાગે, તેથી તેનું શરીર-ઝોડું રહે તેમાં પણ કાંઈ નવાઈ નથી. આ બધી વાતો કહેવાની મારી મતલબ એવી છે, કે તમે આત્મિકબળ મેળવો, તો તમારાં ઘણી જાતનાં દુઃખો સહેજે ઝોછાં થઈ જાય અને બેશક તમારી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહે, એમાં કાંઈજ ખોટું નથી.

(૧૦) આત્મિકબળવાળાઓની ભાવના:—આત્મિક બળવાળા જ્ઞાનીઓ હંમેશાં એવીજ ભાવના રાખે છે, કે હું પ્રહાર્ય છું, અનંત જીવનની સાથે મારો સંબંધ છે, પરમાત્માની સાથે મારો એક તાર લાગેલો છે, હું નિર્લેપ છું, હું અવિકારી છું, હું શુદ્ધસ્વરૂપ છું, મારામાં રોગ હોયજ નહિ, મારામાં દુઃખ હોયજ નહિ, મારામાં શોક હોયજ નહિ, કારણ કે હું તો આત્મસ્વરૂપ છું અને આત્મામાં તે કાંઈ વિકારો હોય કે? આત્મામાં કાંઈ દુઃખ હોય કે? આત્મામાં કાંઈ શોક હોય કે? અને આત્મામાં કાંઈ પ્રપંચ હોય કે-? નહિજ, નહિજ, નહિજ, કદાપિ નહિજ. માટે હું તો આત્મસ્વરૂપ છું એટલે મારામાં કોઈપણ જાતનું દુઃખ કદિ પણ હોયજ નહિ, હોય જ નહિ, હોયજ નહિ. આવીજ જાતની ભાવના તેઓના મનમાં હંમેશાં હોય છે. તેથી રાતે સુતી વખતે તેઓ એજ ભાવનામાં નિદ્રાવશ થાય છે, સવારે ઉઠતી વખતે એજ ભાવના સાથે તેઓ ઉઠે છે, પુખ્તની કોટડીમાં પણ તેઓની એજ ભાવના તેઓના અંતઃકરણની સામે ખસી હોય છે અને વ્યાવહારિક કામો કરતી વખતે તથા દુઃખના પ્રસંગો વખતે પણ તેઓની નજર આગળ એજ ભાવના તરફ કરતી હોય છે, કે મારામાં દુઃખ હોયજ નહિ, મારામાં શોક હોયજ નહિ ને મારામાં રોગ હોયજ નહિ. કારણ કે હું તો હમેશા સત્યિત્ અને આનંદ સ્વરૂપ છું. આવી નિત્યની ભાવનાને લીધે એવા આત્મિકબળવાળા માણસોનાં ઘણી જાતનાં દુઃખો

જોઈતાં થઈ જાય છે, તેથી તેઓની તંદુરસ્તી ચારી રહી શકે છે. કારણ કે શાસ્ત્રોમાં કહેલું છે, કે જેવી ભાવના, તે વું ફળ, અને આપણે આપણા દરરોજના વ્યવહારમાંથી જોઈ શકીએ છીએ કે જેવી ભાવના રાખીએ તેવું ફળ મળે છે. સિદ્ધિ થાય છે.

ખડેનો ! હવે વિચાર કરો, કે સાંસારિક લોકો કઈ જાતની ભાવના રાખે છે, અને આત્મિકજાળવાળા કઈ જાતની ભાવના રાખે છે ? વ્યાવહારિક માણસો ગમે તેટલી સારી ભાવના રાખવા જાય, તો પણ તેઓથી કાંઈક ને કાંઈક ખોટી ભાવના થઈ જાય છે. એટલું જ નહિ પણ તેઓની સારી ભાવનાઓ પણ શંકાશીલ, ઢંચુપચુ મનની, વિશ્વાસ વિનાની, અને જાળ વિનાની હોય છે. કારણ કે મોંઢેથી ચારી ભાવનાની વાતો કર્યા છતાં પણ અંદરથી તો ચોક્કસ પ્રકારની ળીક હોય છેજ. તેમજ કોઈ સગું મરી જાય, ત્યારે જહારથી વિવેકને ખાતર દેખાડો કરવા કહે છે, કે જેવી દૈવેચ્છા એમાં કાંઈ આપણું જોર ચાલે છે ? ભાઈ, જેટલી લેણાદેણી હોય, તેટલી લેવાય. આવી રીતે વાતો કરે છે ખરા, પણ અંતરમાંથી તો ચરેડો પડતો હોય છે, અને મનમાં એ માટેનાજ તર્કવિતર્ક આદ્યા કરે છે. અંતરની સ્થિતિ આવી હોય, ને જહારથી સારી ભાવના રાખવાનો ઢોળ કરે, તેથી કાંઈ ખરો ફાયદો થાય નહિ. પણ અંતરમાંથી કથરો નીકળી જાય, ત્યારે જ ખરો ફાયદો થાય છે. અને એ તો આત્મિક જાળ વિના થતું જ નથી, એ નહીં વાત છે. માટે તંદુરસ્તી જાળવવી હોય, તો આત્મિક જાળ વધારવું જોઈએ, અને આત્મિકજાળ વધારવા માટે હમેશા એવીજ ભાવના રાખવી જોઈએ, કે મારામાં રોગ, શોક અને દુઃખ હોયજ નહિ. આવી ભાવના કેળવો અને પછી જીવો, કે તમારી તબીબત કેટલી બધી સુધરી જાય છે. માટે એ તો યાદ રાખજો કે જીવનની જાળવવાની કુંચી પોતાના સ્વરૂપને પોતે સમજવું, અને હું આત્માજ છું અને મારામાં રોગ કે દુઃખ હોયજ નહિ, એ વાતની સંપૂર્ણ ખાતરી કરી લેવી જોઈ છે. એવી ખાતરી થઈ જાય, તો પછી બધી જાતનાં દુઃખો સહેજે મટી જાય છે. માટે જીવનજોની વાત નહિ માનતાં ખડેલાં જરા આ જાળવવાની ખાતરી તો જરૂર કરો.

(૧૧) આત્મિકબળથી આવતી અનુકૂળતાઓ:—
ખડેનો ! બધી સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર આત્મિકબળ અદ્ભુત
અસર કરી શકે છે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે જેનામાં
આત્મિકબળ હોય, તેને ઘણી જાતની અનુકૂળતાઓ મળી
જાય છે, એટલે બીજા સામાન્ય માણસોના કરતાં આત્મિક-
બળવાળાને ઘણી બાબતોમાં ઘણી જાતના ફાયદા થઈ જાય છે.
એ બધા ફાયદા આ ઠેકાણે ગણાવી બતાવવાની કાંઈ જરૂર
નથી, કારણ કે આત્મિકબળ સંબંધી ઘણીજે બાબતો જેવી
વાતો મેં તમને કહેલી છે. એટલે એ ઉપર હવે થોડું કહું,
તો પણ તમે ઘણું સમજી જાઓ તેમ છે, એટલે દરેક
બાબતનું જુદું જુદું વિવેચન નહિ કરતાં ટુંકામાં માત્ર
એટલું જ કહું છું, કે આત્મિક બળને લીધે ઘણી બાબતોની
અનુકૂળતા થઈ જાય છે, અને કેટલીક સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર
પણ આત્મિક બળની અસર થઈ શકે છે. તેથી ધન, માન
વગેરે બાબતો ઉપર આત્મિકબળની સીધી કે આડકતરી
અસર થાય છે, તેમજ શરીરની તાંદુરસ્તી ઉપર પણ આત્મિક-
બળની સીધી તથા આડકતરી અસર થાય છે, અને તેને
આસપાસના અનુકૂળ સંજોગોથી ટેકો મળે છે, એટલે આત્મિક-
બળવાળા માણસોની તાંદુરસ્તી ઘણીજ સારી રહી શકે છે.
જો સ્થૂળ વસ્તુઓ ઉપર અસર કરવી હોય અને અનેક
જાતની અનુકૂળતાઓ મેળવવી હોય, તો જેમ બને તેમ
આત્મિકબળ મેળવો ! આત્મિક બળ જરૂર મેળવો ! !

(૧૨) આત્મિકબળથી કુદરત મદદગાર બની
જાય છે.—જે માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલે, તેનેજ
આત્મિકબળ પ્રાપ્ત થાય છે, અને આત્મિકબળ પ્રાપ્ત થાય, તેજ
માણસ કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તી શકે છે, અને કુદરત-
ના નિયમો પ્રમાણે વર્તનારને અણધારી રીતે કુદરત મદદ કરે
છે, અને કુદરતની મદદથી દરેક બાબતમાં કેટલો બધો
મહાન લાભ થઈ જાય, તે સમજવું કાંઈ મુશ્કેલ નથી. કાર-
ણકે આપણામાં કહેવત છે કે:— “ હજાર હાથવાળો આ-
પવા માંડે તો એ હાથવાળો કેટલું લઈ શકે? ” તેમજ
કુદરત પોતેજ ચોતરફથી અનેક રસ્તે અણધારી મદદ

કરવા લાગે, ત્યારે પછી મહાન લાલ થઈ જાય અને મન ધાર્યું થઈ જાય, તેમાં શી નવાઈ ? અને આવી રીતે કુદરતની કૃપાનો વરસાદ વરસી રહ્યો હોય, ત્યાં શરીરની તંદુરસ્તીની તો વાતજ શું ? એ ન આવે તો જાય ક્યાં ? એને તો સૌથી પહેલું આવવું પડે. તેડાબ્યા વિના આવવું પડે, અને તેની તેઓ બહુ કરકાર ન રાખે, છતાંપિ તેને આવવુંજ પડે. બોલો આ વાતમાં તમને કંઈ શંકા છે ? એમાં કંઈ શંકા લાગતી હોય, તો હું એનો વધારે ખુલાસો કરવા તૈયાર છું. ત્યારે લીલાવતી શેઠાણીએ કહ્યું કે:—નહિ, માણ ! અમને આપની આ વાતમાં જરા પણ શંકા નથી. કારણ કે કુદરત પોતેજ જેમી મહદગાર બની જાય, તેને એવા લાલ મળે, એતો સ્વાભાવિક છે. અને જેનામાં આત્મિકબળ હોય, તેનેજ કુદરત મહદગાર બને એ પણ નક્કી વાત છે. એમાં કંઈ સંશય રાખવા જેવું છેજ નહિ. કારણ કે આપણે જોઈએ છીએ, કે કોઈ સારા માણસની મહેરબાનીથીજ ઘણો લાલ થઈ જાય છે, ત્યારે કુદરતની કૃપાથી બેહુદ, અને અલુધાર્યો લાલ થઈ જાય, તેમાં કંઈજ નવાઈ નથી. માટે આપની એ વાત હું ખરોખર માની શકું છું. કારણ કે કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલે તેનીજ મહદમાં કુદરત રહે છે, અને જેનામાં આત્મિકબળ હોય તેજ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ચાલી શકે છે. કંઈ વ્યવહારની જગલમાં કસાયલા મોડુમુઘોથી તેમ બની શકતું નથી. એટલે કુદરત તેઓને મહદ કરતી નથી, એટલે કુદરતની મહદથી થતા અજબ લાલની વાત પણ ચોખ્ખે ચોખ્ખી રીતે જાણવી જોઈએ, તેવી તેઓ જાણતા નથી. પણ હું તો આપની દયાથી એ વાતોનું રહસ્ય ખરોખર સમજી શકું છું. ત્યારે માણસે કહ્યું કે:—તમે આ આત્મિકબળની વાતો સમજી શકો છો, અને તેમાં વિશ્વાસ રાખી શકો છો, એ જાણીને મને બહુ આનંદ થાય છે, અને લાગે છે કે ત્યારે તો હજી મારે ખીણ કેટલીક વધારે અગત્યની આત્મિકબળની વાતો તમને કહેવી જોઈએ. કારણ કે અધિકારીજનોને એવી ઊંચી વાતો કહેવામાં આવે, ત્યારે તેઓનું કામ થઈ જાય છે, અને એવા અધિકારી મળવા માટે જ્ઞાનીઓને પણ પોતાના અંતરમાંથી સ્નેહ

જાતનો કુદરતી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે, અને એવા અધિકારી પોતાને મળવા માટે તેઓ પ્રભુનો પાઠ માને છે. કારણ કે જે વસ્તુ કે જ્ઞાનથી પોતાને ફાયદો થએલો છે, તે બીજાઓને આપવાનો આનંદ કાંઈ ઝોરજ છે. પણ અફસોસની વાત એ છે, કે એવા આનંદની કિંમત હાલમાં આપણા દેશના બહુજ થોડા માણસો સમજે છે, તેથી જ્ઞાન, વિદ્યા, કળા, સદ્ગુણો અને અનુભવો દબાઈ જાય છે; જેથી આપણા દેશની પડતી થએલી છે. માટે હવે તો આપણા સદ્ગુણો, અનુભવો ને જ્ઞાન જેમ અને તેમ વધારેમાં વધારે ફેલાવવાની વિશેષ જરૂર છે.

(૧૩) આત્મિકબળથી વસ્તુઓનાં સ્વરૂપો બદલાઈ જાય છે. આત્મજ્ઞાનની પાસે વસ્તુઓ પોતાનાં સ્વરૂપો પણ બદલી નાંખે છે, જેમકે:—આત્મિકબળવાળા માણસની ઉપર કાંઈ દુઃખ આવી પડે, ત્યારે તે દુઃખ પણ તેને આશીર્વાદ રૂપ થઈ પડે છે. કારણ કે એ દુઃખમાંથી પણ તે કાંઈક નવો પાઠ શીખી શકે છે, એ દુઃખ વખતે પણ તે પોતાના અંતઃકર્મની પરીક્ષા કરી શકે છે, ઇશ્વરનો ઉપકાર માની શકે છે, આનંદમાં રહી શકે છે અને એ દુઃખના અનુભવથી પણ તેના જીવનમાં ઘણાએ મોટા ફેરફારો થઈ જાય છે, અને સુખની વખતે જે ફેરફારો સહેલાઈથી તથા ઘણાં વરસો સુધી થઈ શકતું નહિ, તે ઊંઘા ફેરફારો દુઃખની વખતે તુરતજ અને વધારે દૃઢતાથી થઈ જાય છે, માટે દુઃખ પણ તેઓને તો આશીર્વાદ જેવું લાગે છે. કારણ કે આત્મિકબળને લીધે દુઃખ પોતાનું સ્વરૂપ બદલી નાંખે છે, અને કાંઈક નવુંજ રૂપ ધારતા ફરી દે છે. તેથી મોઢ મુગ્ધ સામાન્ય લોકોને જેમ દુઃખ કચરી નાંખે છે, તેમ આત્મિકબળવાળાને કચરી શકતું નથી. પણ તેને તો ઉલટી કાંઈક નવી જાતની મજે ચળાડી જાય છે. તેથી એવા આત્મજ્ઞાની હરિજનો તો દુઃખનો પણ ઉપકાર માની કહ્યા કરે છે કે—તું ભલે આનંદ, દુઃખ તું ભલે આનંદ, તારા આવવાથી તો મારું કામ થઈ ગયું છે.

સામાન્ય લોકોની તળીઅત બગડે છે ને મંદવાડ આવે છે. ત્યારે તેઓ અધીરા બની જાય છે, અને મોતના ભયથી થોડા મંદવાડ છતાં વધારે માંદા થઈ જાય છે.

માણસની પાસે કોઈ જાતનો રોગ આવે છે, ત્યારે તેઓ એ રોગને દેવનો દૂત સમજીને જલદીથી ચેતી જાય છે, અને પોતાની ફરજ જાળવવાના કામમાં તેઓ વધારે દુઃશીઆરખની તત્પર થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એ વખતે પોતાને હાથે કરીને કોઈ મોટા પાયા ઉપર ધર્મધ્યાન કરી નાંખે છે, કે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તીના વખતમાં કરી શકે નહિ. માટે મંદવાડનો પણ તેઓ ઉપકાર માને છે, અને મંદવાડનાં લજનો ગાય છે, તથા મનમાં ને મનમાં રોગ સાથે પણ આનંદજનક વાતો કર્યા કરે છે કે:—હે તાવ ! તું લલે આવ્યો, તે' મારી ઉપર કૃપા કરી એથી મને માફ' મન કેવું છે, તે સમજ્યું છે, આવે વખતેજ કેટલી ધીરજ રાખી શકું, તેની પરીક્ષા થઈ ગઈ છે. જ્યારે બીજાઓનાં ગાત્રો તાવથી ગળી જતાં ત્યારે મને લાગતું કે એ બધાં ઢાંગ કરે છે ને વધારે પડતો દેખાવ કરે છે, પણ તે' મારી શક્તિ હરી લીધી છે, તે જોઈને તો મારી આતરી થઈ છે, કે તાવવાળાઓ માટે પ્રથમ હું જે વિચાર ધરાવતો હતો, તેમાં મારી મોટી જલ્દ થતી હતી. એ જૂલ તે' આજે સુધારી છે, આજ દિવસ સુધી માંઢાં માણસો તરફ હું ઘણી જાતની બેદરકારી રાખતો હતો, પણ હે તાવ ! તે' આજે મને એવું આકર્ષ-અઘર્ષ લેસન આપ્યું છે, કે હવે હું કદિ પણ કોઈપણ બીમારની સાથે બેદરકારી રાખીશ નહિ. હે તાવ ! તે' મારી જીંદગીમાં આજે ઘણી જાતનાં નવાં બીજ રાખ્યાં છે, હું દેહને ક્ષણભંગુર કહેતો હતો, પણ એવું ખરું રહસ્ય સમજતો નહોતો, એનો પાકો અનુભવ તો તે'જ મને કરાવેલો છે, માટે તારો ઉપકાર માનું છું. હે તાવ ! આજે તારે લીધે મારા અંતરની પરીક્ષા કરવાની મને તક મળી છે, તેથી અંતર તપાસતાં મને જણાય છે કે હું દરરોજ લજન કરતો તેમાં, અને અત્યારે તાવવાળી સ્થિતિમાં લજન કરું છું તેમાં ઘણોજ ફેર છે. કારણ કે અત્યારે તાવની લહેરમાં થાય છે, એ સ્મરણ કાંઈ બુદ્ધાન્ત પ્રકારનું છે; માટે હું તો કહું છું કે તાવ ! તારા આવવાથી તો આ બંદાને લહેરજ થઈ છે.

બહેનો ! આત્મિકજાળવાળા બુદ્ધાન્ત લક્ષણોને આવી બુદ્ધી બુદ્ધી રીતે પોતાના રોગોની તથા પોતાનાં દુઃખોની સાથે પણ

વાતો કરે છે, અને રોગનો તથા દુઃખોનો પણ અત્યંત ઉપ-
કાર માન્યા કરે છે. આવીજ રીતે આત્મિકબળવાળા માણસો
ગરીબાઈમાં આવી પડે છે, ત્યારે બહુજ આનંદથી ગરીબાઈને
પણ તેઓ વધાવી લે છે, એમાંથી પણ નવાનવા અનુભવો
મેળવી બોધપાઠો શિખી પોતાના વહાણને આગળ હંકારવામાં
તેનો ઉપયોગ કરી ગરીબાઈમાંથી પણ પોતાનું કામ સાધી લે છે.

બહેનો ! આવી રીતે આવી પડતાં બધાં દુઃખો આત્મિક-
બળવાળાની પાસે પોતાનું સ્વરૂપ બદલી નાંખે છે, તેથી
સામાન્ય લોકોને રોગ, શોક, દુઃખ વગેરેથી ખમવું પડે છે,
તેટલું આત્મિકબળવાળાને ખમવું પડતું નથી. કારણ કે આત્મિક-
બળવાળી પાસે વસ્તુઓ માત્ર ચમત્કારી રીતે બદલાઈ જાય છે.
હવે વિચાર કરો કે જ્યાં રોગને અને દુઃખને પણ પોતાનાં
સ્વરૂપો બદલવાં પડે ત્યાં સારી તંદુરસ્તી રહે અને જીવવાની
જાળવાઈ રહે એમાં તો ખછી કહેવાનુંજ શું ? માટે તંદુરસ્તીને
જાળવવી હોય, ને વહેલુંવહેલું ઘરકાં ન થવું હોય, તો
આત્મિકબળ મેળવો, અવશ્ય આત્મિકબળ મેળવો.

(૧૪) આત્માના અમરપણાની ખાતરી:—

વળી આત્મિકબળવાળા જ્ઞાની ઓ, ભકતો અને ગૃહસ્થોને ખાસ
લાભ એ થાય છે, કે તેઓને આત્માના અમરપણાની સંપૂર્ણ
ખાતરી થઈ ગએલી હોય છે. બ્યાવહારીક લોકો આત્મા અ-
મર છે, એવું માત્ર મોઢે-જીભથીજ બોલે છે, પણ આત્મિકબળ-
વાળાને તો એ વાત પ્રત્યક્ષ થઈ ગએલી હોય છે. ખીલું
તેઓને પોતાના સ્વાનુભવથી સમજાઈ પણ ગએલું હોય
છે, કે અમારી જિંદગી સ્થિતિ થવાની છે, અમારું હવે ખુરું
થઈ શકેજ નહિ. કારણ કે ‘નમેમકત પ્રણશ્યતિ’ એવો પ્રભુએ
પોતે કોલ આપેલો છે. એટલે હવે અમારું ભુંડું થાયજ
નહિ. એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને એમ પણ લાગતું જાય
છે કે જે કાંઈ બને છે, તે બધું અમારા હકમાં તો સારું
ને પાધરુંજ થતું જાય છે. કારણ કે સુખ આવે, તો પણ
તે અમારાં હલેસાં બને છે, અને કદિ દુઃખ આવે, તો પણ
તે અમારી હોડીને સંસારસમુદ્રમાં આગળ વધારવામાં હલે.

સારૂં પળે છે. એટલે અમારે તો જાને હાથમાં લાડવો છે. સુખમાં પણ આનંદ છે અને દુઃખમાં પણ આનંદ છે; સુખ પણ અમને પાડી શકતું નથી, અને દુઃખ પણ અમને દખાવી શકતું નથી, કારણ કે આત્માના અમરપણાની ખાતરી થઈ ગયેલી હોવાથી તેમને અભયપણું આવી ગયેલું છે, એટલે એ અભયતાને લીધે અમારું કામ થઈ જાય છે.

ખડેનો ! હવે વિચાર કરો કે આત્મિકજળવાળા માણસમાં આવે, તેવું અભયપણું—નિર્ભયતા કાંઈ મોહવાદી પ્રપંચી જીવન ગાળનારા વ્યાવહારીક લોકોમાં આવી શકે ખરું કે ? કદિ પણ નહિ. કદિ પણ નહિ. માટેજ હું ફરી ફરીથી કહું છું, કે આત્મિકજળ એ ખીન્ન જાંબાં ખળેનો રાજ છે. માટે ખરેખરું સુખી થવું હોય અને સાચી તંદુરસ્તી ભોગવવી હોય, તો આત્મિકજળ મેળવવા ચત્ન કરી તમે આત્મિક જળ મેળવો.

(૧૫) સ્વાભાવિક સિદ્ધિ—ખડેનો ! ઉપર જણાવેલી બધી યોદ્ધા જાણતોના સંયોગમાંથી એક નવી જાતનું રસાયણ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, અને એ રસાયણ ક્રિયાશીલ તથા રસાયણથી સ્વતંત્ર સિદ્ધ સ્વાભાવિક સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે, એ સિદ્ધિઓમાંથી કેટલીક નાની નાની હોય છે, અને કેટલીક વ્યાવહારીક માણસોને બહુ મોટીમોટી લાગે અને અચરજ પમાડે તેવી પણ હોય છે. એ સિદ્ધિઓ મેળવવા માટે આત્મિકજળવાળાઓને કાંઈ ખાસ પ્રયત્નો કરવા પડતા નથી, તેમજ એવી સિદ્ધિઓની પાછળ તેઓ ફરતા પણ નથી, કે એવી સિદ્ધિઓની જરૂર પણ સમજતા નથી, છતાં સ્વાભાવિક રીતેજ સ્વતંત્ર સિદ્ધિ એ સિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. કારણ કે એટલાજા સારા સંજોગોની અસર જાય કયાં ? એમાંથી કાંઈક અભયજળ જેવું તત્વ ઉત્પન્ન થયા વિના રહે કેમ ? નજ રહે. તેથી પરિણામ એ થાય છે, કે આત્મિકજળને લીધે આત્મિકજળવાળા માણસમાં આવી ગયેલા ઘણી જાંતતા સદ્ગુણોના સંયોગમાંથી પોતાની મેળે આપોઆપ કેટલીક જાંતની નાનીમોટી સિદ્ધિઓ સ્વયં ઉત્પન્ન થઈ જાય.

જે, પણ એ બાબત બહુ જાણી છે, અને તે હજી તમને બહુ-
મની નથી, કારણ કે તમારી હાલની સ્થિતિથી એ હજી
બહુ દુરની વાત છે, માટે હાલ તેનું વધારે વિવેચન કરવાની
જરૂર નથી; પણ આમાંથી તમે એટલું તો જરૂર સમજી
શકશો, કે આત્મિકબળવાળાં માણસોને સિદ્ધિઓ જેવો મહાન
લાભ પણ પોતાની મેળે માગ્યા વિના મળી શકે છે. તો
પછી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે, તેમાં તો નવાઈજ શું ?
માટે બહેનો ! એ બાબતમાં જરા પણ શંકા રાખવા જેવું
નથી, એતો હજારો જ્ઞાની મહાત્માના અનુભવની વાતો છે,
માટે હુંકામાં મારી તો તમને એટલીજ લલામણ છે, કે
મારી પેઠે તમારે તમારી તંદુરસ્તીને જાળવવી હોય, અને સાક
વરસની ઉમ્મર છતાં ત્રીશ વરસની વય જેવું શરીરને રાખવું
હોય, તો આત્મિક બળ મેળવો ખાતે કરી આત્મિક બળ મેળવો.

બહેનો ! યાદ રાખજો કે આત્મિકબળથી તંદુરસ્તી
સારી રહે એ વાત કાંઈ મારા ઘરની નથી, પણ એ વાતમાં
અમને શાસ્ત્રનો બહુ મોટો આધાર છે. નારદ, શુક્રદેવ, જનક,
વસિષ્ઠ, જહનુરત, વગેરે આત્મિકબળવાળા સોંકડો મહાત્મા-
ઓનાં દૃષ્ટાંતો શાસ્ત્ર પુરાણોમાં મોજુદ છે, અને તે બધાં દૃષ્ટાંતો
અમોને નવું બળ આપે છે, એથી અમારી ગાંઠોને જાણે છે
દૂરનો લાગેલાં હોય, તેવી રીતે બહુ ઝડપથી અમારી દ્રેન
ઉન્નતિના ઉંચા માર્ગે દોડી જાય છે. અને યાદ રાખજો કે
એમાં અમારી કાંઈજ વડાઈ-બલિહારી નથી, પણ એ બધો પ્રતાપ
આત્મિકબળનો છે માટે લાખ વાનની એક વાત એ છે, કે
તંદુરસ્તીને જાળવવી હોય, તો આત્મિકબળ મેળવવું જોઈએ,
એટલુંજ નહિ પણ બીજી બધી રીતે સુખી થવું હોય, તો
પણ તેનો હુંકામાંડુંકો, સાચામાંસાચો અને સહેલામાં સહેલો
ઉપાય એજ છે કે આત્મિકબળ મેળવવું.

બહેનો ! હું આશા રાખું છું કે મારી આ વાતોથી
તમેને સૌને કાંઈક પણ શાયદો થયા વિના રહેશે નહિ. વૈદ્યક
શાસ્ત્રની અને એવીજ બીજી ઘણી વાતો હું જાણતી નથી,
અને કેટલીક વાતો જાણું છું તે કરતાં પણ મને તો લાગેલું.

છે, કે આત્મિકબળથી વધારે કાયદો થાય છે. માટે હું તો જ્યાં જ્યાં જાઉં છું, ત્યાં ત્યાં દરેક ઠેકાણે અને દરેક બાબતમાં આત્મિકબળનેજ આગળ રાખીને વાત કરું છું. અને યાદ રાખજો કે એ બળ મેળવવા માટે કાંઈ આસમાનમાં જવું પડતું નથી, પાંતાળમાં ઘુસી જવું પડતું નથી, સમુદ્રના તળીએ સંતાપ જવું પડતું નથી, પહાડોને તળે ઉપર કરવા પડતા નથી, પવનને રોકી રાખવો પડતો નથી, પણ એ બળ મેળવવા માટે તો સફવર્તનની, ઉત્તમ આરિત્રની, અને સત્યજ્ઞાનની વિશેષ જરૂર છે, પણ હાંદગીને ખાઈ જનારી, જલદીથી ઘડપણ લાવી દેનારી, વગર મહેનતે થકવી નાખનારી અને ઉત્તમ મનુષ્ય હાંદગીમાંથી રસકસ ચુસી લેનારી ફીકરની ફાફી ભરી જવી જોઈએ, ચિંતાને ચિંતામાં બાળી દેવી જોઈએ અને પ્રપંચને સમુદ્રમાં ડુબાડી દેવા જોઈએ. એમ કરતાં આવડે, તો આત્મિકબળ તો સૌ ઠેકાણે હમેશાં તૈયારજ છે, તે તમારી વાટ જોઈ રહ્યું છે, અને તમારી પાસે આવવા માટે તે તલપી રહ્યું છે, માટે જેમ બને તેમ જલદીથી તેને પકડો, એજ મારી ભલામણ છે. અને પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તમોને એવું બળ આપે, એ મારી નિત્ય પ્રભુ પ્રાર્થના છે, એમ કહી યોગિની-માતાએ પોતાનું ભાષણ પૂરું કર્યું. ત્યારે લીલાવતી શેઠાણીએ કહ્યું કે માણ ! આજે આ બાબત સમજાવીને તો તમે અમારી ઉપર બહુજ મોટો ભારે ઉપકાર કર્યો છે, કારણ કે અમને ચોતરફથી પતિમતપણાની વાતો કહેવામાં આવે છે, અને એ બાબતનાં જે દશવીંશ જાણીતાં દહાન્તો છે, તેનું વારેવારે પીછપેશણ કરવામાં આવે છે, પણ આવી અગત્યની અને સુદાની મહાન બાબતો તો કોઈ અમને સમજાવતું નથી.

આત્મિકબળ રાખવું જોઈએ-એમ કોઈ કોઈ તરફથી કહેવાય છે ખરું, પણ એ બળની આવી ખુળી કોઈ અમને બતાવતું નથી. ખરેખર યોગિની માતાજી તે યોગિનીમાતાજીજ છે, અમોને જન્મ આપનારી માતા અમારું પોષણ કરીને તથા સામાન્ય જ્ઞાન આપીને અમારું જેટલું ભણું કરી શકે, તે કરતાં અનુભવસિદ્ધ આત્મિકબળની લાભપ્રદ વાતો કહીને તમે અમારું

આત્મિકગુણથી લુવાની જળવાઈ રહે છે. ૪૫૭

ઘણુંજ વધારે હિત સાધી લહું કરેલું છે. અને મને આશા છે કે, આપની એ વાતોનો પ્રસંગોપાત લાલ લીધા વિના અમે રહી શકું નહિ. અતીત તમે આજે અમારા હૃદયમાં ઘણું નવું અજવાળું પાડ્યું છે, પ્રભુ આપના જ્ઞાનની વૃદ્ધિ કરે, અને આપને લાંબુ આયુષ્ય આપે, કે જેથી તમારા તરફથી અમાર જેવાં મોહવાદીને સત્ય જ્ઞાન મળે; એથી વધારે હું બીજું શું કહી શકું? અને આપને હું શું આપી શકું? જો કે મારે પાસે આપવા લાયક ચીજો તો ઘણી છે, પણ આપ ત્યાગી છો, આપને નિઃસ્વૃદ્ધીને તો કાંઈ, અપતું નથી; એટલે આપના ચરણારવિંદમાં મસ્તક નમાવું છું, અને આપના આશીર્વાદ માગું છું, કે આપના જેવું આત્મિકગુણ અમેને પણ આપવાની પ્રભુ કૃપા કરે. એમ કહી લીલાવતી શેઠાણી યોગિની મૈયાના યગ યકડી નમી પડયાં, ત્યારે યોગિની મૈયાએ કહ્યું કે:—પ્રભુ તમારી ભાવના સફળ કરો, એમ કહી તેમનો વાંસો થાળડયો અને માથે પ્રસન્ન થઈ વરદ હાથ મુકયો.



પઠિયારનાં લોકપ્રિય પુસ્તકો.
લક્ષિતજ્ઞાનના દાખલાનાં પુસ્તકો.

૧ સ્વર્ગનું વિમાન.

(આવૃત્તિ ત્રીજી.)

તેમાં સહેલા સહેલા ૩૨૫ દાખલા છે. ઠેકાણે ઠેકાણે
લજનપદ આપેલાં છે પૃષ્ઠ ૩૯૦ કી. રૂ. એક સોનેરી
નામવાળું પાકુપુંડું છે. હીંદીમાં પણ તેનું લાપાંતર થયું છે

૨ સ્વર્ગની કુંચી.

(બીજી આવૃત્તિ.)

લજન પદ સાથે ૨૧૦ દાખલા, પૃષ્ઠ ૪૨૫ સોનેરી
નામવાળું પાકુપુંડું રૂ. એક. હીંદીમાં તેનું લાપાંતર થાય છે.

૩ સ્વર્ગનો ખજાનો.

(આવૃત્તિ બીજી.)

વિસ્તારવાળા ૧૨૫ દાખલા પૃષ્ઠ ૩૯૦ રૂ. એક. સોનેરી
નામવાળું પાકુપુંડું. હીંદીમાં તેનું લાપાંતર થયું છે.

૪ સ્વર્ગનાં રતનો.

જ્ઞાનસુખોને ખાસ ઉપયોગી ૧૦૧ દાખલા પૃષ્ઠ ૩૮૪
સોનેરીનામવાળું પાકુપુંડું. કી. રૂ. એક. હીંદીમાં ને
લાપાંતર થયું છે.

૫ સ્વર્ગની સડક.

ઉંઠા ખુલાસાના ૧૬૬ દાખલા પૃષ્ઠ ૫૪૦ સોનેરીનામ
વાળું પાકુપુંડું હીંદીમાં તેનું લાપાંતર થયું છે. કી. રૂ. એક

૬ સ્વર્ગની સીડી.

ગીતાના મહાન સિદ્ધાંતો સહેલી સહેલી રીતે સમજાવે
લા છે. પૃષ્ઠ ૪૫૦ સોનેરીનામવાળું પાકુપુંડું રૂ. દોઢ